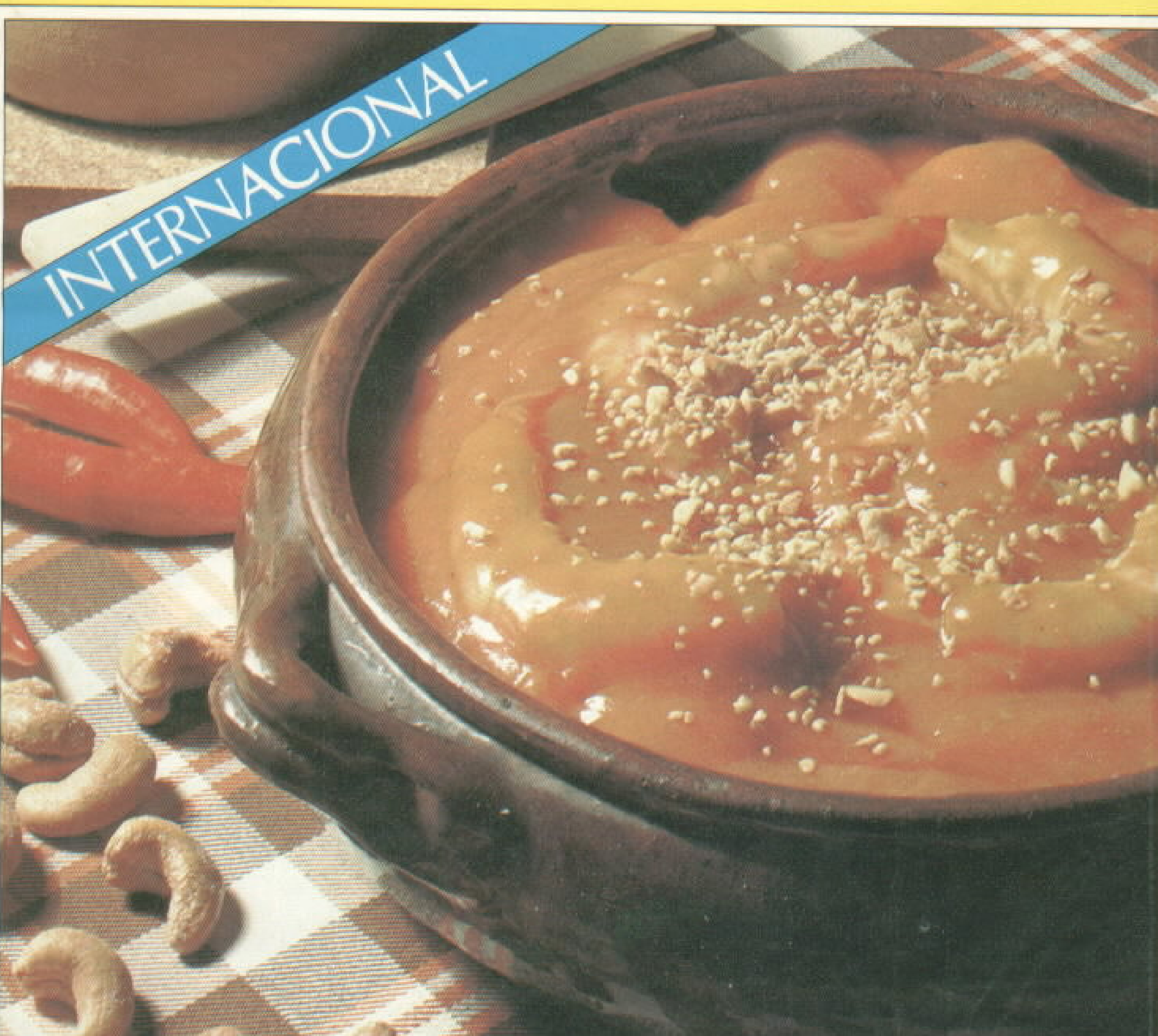
Editora Três
Cz$ 35,00
Nº 22

Vamos Cozinhar

3ª EDIÇÃO

A FESTIVA COZINHA BRASILEIRA



O trivial e o requintado na mesa brasileira

Via Aérea: Manaus e Boa Vista - Cz$ 45,50

Vamos Cozinhar

EDITORA TRÊS

Editores:
Domingo Alzugaray
Cátia Alzugaray

Secretário Editorial:
Armando Gonçalves

Coordenação:
Lívia De Caroli Tonso

Diretor de Arte:
Francisco José da Silva

SERVIÇOS EDITORIAIS:
Estúdio Fotográfico: Antonio Rui Monteiro (fotografia), Reynaldo Zoéga Filho (produção), Odemil Souto Romão (laboratorista), Sônia Maria Páal (secretária). **Coordenação Gráfica:** Wilma Santi. **Revisão:** Antonio de Almeida Maia (chefe), Benedito Egydio dos Santos Neto, Carlos Alberto Rodrigues da Fonseca, Elci Delan da Silva, Élvio Severgnini, Hercilia Maria Conti, José Renato Pereira Passos, Maria Aparecida da Silva Oliveira, Nicéia Furquim de Almeida, Oswaldo da Rocha Diniz Filho, Previz Rodrigues Lopes. **Promoção:** Alexandre Toribio (diretor), Isabel Helena Dauer (redatora), Amarildo dos Santos (arte-finalista).

VAMOS COZINHAR é uma publicação da Editora Três Ltda. Redação, Administração e Publicidade: rua William Speers, 1.000, fone: 260-0533, Caixa Postal 223, São Paulo, SP, CEP 05065, End. Telegráfico: EDITRÊS. Pedidos de números atrasados: Editora Três Ltda., Caixa Postal 223, CEP 01000, São Paulo, SP. Distribuição exclusiva para todo o Brasil: Fernando Chinaglia Distribuidora S.A., rua Teodoro da Silva, 907, fone: 268-9112, Rio de Janeiro, RJ. Registro nº 43.525, de 12/5/83, no 3º Cartório, de acordo com a Lei de Imprensa. Composição, fotolitos, impressão e acabamento:

Oficinas Gráficas do Grupo de Comunicação Três.
rua Engenheiro Fox, 135, CEP 05069, São Paulo, SP.

COZINHA INTERNACIONAL

BRASIL

SUMÁRIO

Um pouco de história 4
Temperos 5
O Sul 6
O Sudeste 10
O Centro-oeste 20
O Nordeste 30
O Norte 40
Os doces 45
Índice de receitas 50

Assessoria especial dos restaurantes "SENAC – Cantinho Paulista", "Recanto Goiano", "Bumba-Meu-Boi" e do cozinheiro Adalberto Bispo da Mata.



Um pouco de história

O Brasil, com sua enorme extensão territorial, com sua variada formação étnica tem, sem dúvida,uma cozinha brasileira praticada em cada um de seus Estados. Como cozinhar é antes de tudo uma ação de caráter cultural, basta olharmos um pouco da nossa História para entendermos isso melhor.

Quando os portugueses chegaram aqui, encontraram um país povoado por milhares de índios de tribos, línguas e costumes diferentes. Algum tempo depois trouxeram para cá os escravos africanos, também de variadas regiões daquele continente, com costumes, crenças e cozinhas bem diferenciadas. A essa mistura de culturas, acrescentaram-se mais tarde as influências das colônias européias, asiáticas e americanas, que para cá vieram. Cada região do Brasil teve em sua cozinha maior ou menor influência dessas culturas ou da miscigenação delas.

A cozinha da Amazônia, por exemplo recebeu maior influência indígenas, no uso, das frutas naturais da região, dos peixes de água doce da bacia amazônica, na utilização das mesmas ervas usadas pelos índios como tempero.

A culinária baiana, por sua vez, recebeu do continente africano o azeite-de-dendê, tempero básico da maior parte de seus pratos. Em Minas Gerais, Rio de Janeiro, São Paulo e Espírito Santo a influência da culinária portuguesa foi grande.

As correntes migratórias alemãs e polonesas marcaram a culinária de Santa Catarina. E, em São Paulo e no Rio de Janeiro foi grande a influência das colônias italianas, alemãs, japonesas, árabes e norte-americanas.

A regionalização da nossa cozinha é tão grande que os próprios brasileiros muitas vezes desconhecem diversos pratos que se comem aqui no País. Poucas pessoas já provaram por exemplo o Tacacá, prato típico de Belém, a Matula Goiana, ou uma Caldeirada de Manaus, feita com tucunaré (peixe da Amazônia), um tipo especial de chicória, pimenta de cheiro, coentro e farinha-d'água.

Procuramos reunir aqui, para você, a maior variedade possível dessas receitas. Para isso dividimos o Brasil em 5 regiões gastronômicas distintas: o Sul, que compreende os Estados do Rio Grande do Sul, Santa Catarina e Paraná, o Sudeste com São Paulo, Rio de Janeiro e Espírito Santo, o Centro-Oeste, região mais interiorana do País, com Minas Gerais, Goiás e os dois Estados de Mato Grosso, o Nordeste com Bahia, Alagoas, Pernambuco, Paraíba, Sergipe, Rio Grande do Norte, Ceará, Piauí e Maranhão e o Norte, com Amazonas e Pará.

Os doces formam um capítulo à parte, assim como os temperos, fundamentais na nossa cozinha. Afinal fica difícil imaginar uma feijoada, um dos nossos mais famosos pratos nacionais, sem uma pimentinha.

E como diz o poeta e cozinheiro Vinícius de Morais, em sua receita poética de uma feijoada "Que prazer mais um corpo pede/ Após ter comido um tal feijão?/ Evidentemente uma rede/ E um gato para passar a mão . . ."



TEMPEROS

Por causa deles o Brasil foi descoberto

Pode parecer até evidente mas convêm repetir que todo o segredo de qualquer boa cozinha está no uso de temperos. Ervas, raízes, pimentas, óleos e especiarias, fizeram os descobridores darem a volta ao mundo e desembarcar por engano no Brasil. Aqui não estavam o cravo e a canela, mas bons temperos que hoje deixam muitos estrangeiros com água na boca. Ou pelo menos com a boca ardida. A verdadeira origem de parte destes temperos, como a pimenta malagueta, é discutida até hoje. Muitos pesquisadores afirmam que a pimenta é de origem africana. Outros, que o seu uso já era comum na alimentação de indígenas de todo o continente americano, bem antes da chegada dos negros e portugueses. O que importa porém, é que a pimentinha se incorporou de tal maneira à nossa cozinha, que é impossível para qualquer brasileiro pensar em alguns pratos típicos, como o vatapá, por exemplo, sem ela. Ou sem o azeite-de-dendê, este sim comprovadamente africano, óleo tirado do fruto de uma palmeira e que era importado da África para ser usado como combustível no Brasil. Com a chegada dos escravos o azeite-de dendê passou a ser usado na alimentação e transformou-se num dos melhores integrantes da nossa cozinha. Além da pimenta e do dendê, existem muitos outros temperos que dão cor e sabor à nossa comida. Eis alguns deles:

Pequi – frutinha amarela que cresce em árvores grandes e é muito usada na cozinha goiana num prato chamado Arroz de Pequi. Ela dá um sabor especial ao arroz além de uma cor amarelada. Também é usada para fazer licor.

Urucum – frutinha vermelha de casca dura e escura. Utilizada para dar uma cor avermelhada ao arroz e peixes e sabor acentuado a alguns molhos.

Vinagreira – folha de gosto azedinho, natural do norte e nordeste do País, tempero principal para se fazer o famoso Arroz de Cuxá, do Maranhão.

Tucupi – é um suco de mandioca fresca, ralada e espremida com água. Usado para se preparar um dos principais pratos da cozinha do Pará, o Pato no Tucupi.

Jambu – erva também do Pará, utilizada para se preparar o Tacacá, um dos produtos culinários mais típicos da cultura da mandioca.

Pimentas-de-cheiro – amarelas, vermelhas ou verdinhas são comuns nas cozinhas do Ceará e do Pará. São muito cheirosas mas, extremamente ardidas.

Camarão – defumado, seco ao sol mas normalmente salgado vira um tempero importante da nossa cozinha. Estão aí o Vatapá, o Caruru e o Tacacá como prova disso.



O SUL

Comidas simples da vida no campo

Um dos maiores orgulhos do gaúcho e da cozinha do Sul do País é, sem dúvida, o famoso churrasco. Preparada de um modo especial e temperada apenas com sal, a carne é colocada em espetos que vão para o braseiro sempre a uma distância de 50 a 60 cm da brasa. A arte de assar a carne desse jeito, o ponto para que não fique ressecada são segredos de honra do gaúcho. Pois, como se diz popularmente no Sul, um bom assador não aprende, nasce feito.

O que pouca gente sabe, porém, é que a origem do churrasco não é gaúcha. E para se comprovar isso basta recordarmos um pouco da nossa História. Quando o Brasil foi descoberto não se encontrou por aqui nenhuma das espécies de gado doméstico da Europa. O boi só foi trazido para o nosso País na época das capitanias hereditárias. Importado das ilhas de Cabo Verde, foi criado de início nas sesmarias do Recôncavo Baiano, espalhando-se depois para o Maranhão, Piauí, Ceará e Minas Gerais. Mas só foi chegar ao Rio Grande do Sul por volta de 1780, levado por um latifundiário cearense, que procurava melhores pastagens para o seu gado. Conta-se inclusive que foi esse latifundiário quem introduziu no Sul o costume de comer carne fresca, assada na brasa apenas com sal, que era o único tempero que os tropeiros carregavam com eles.

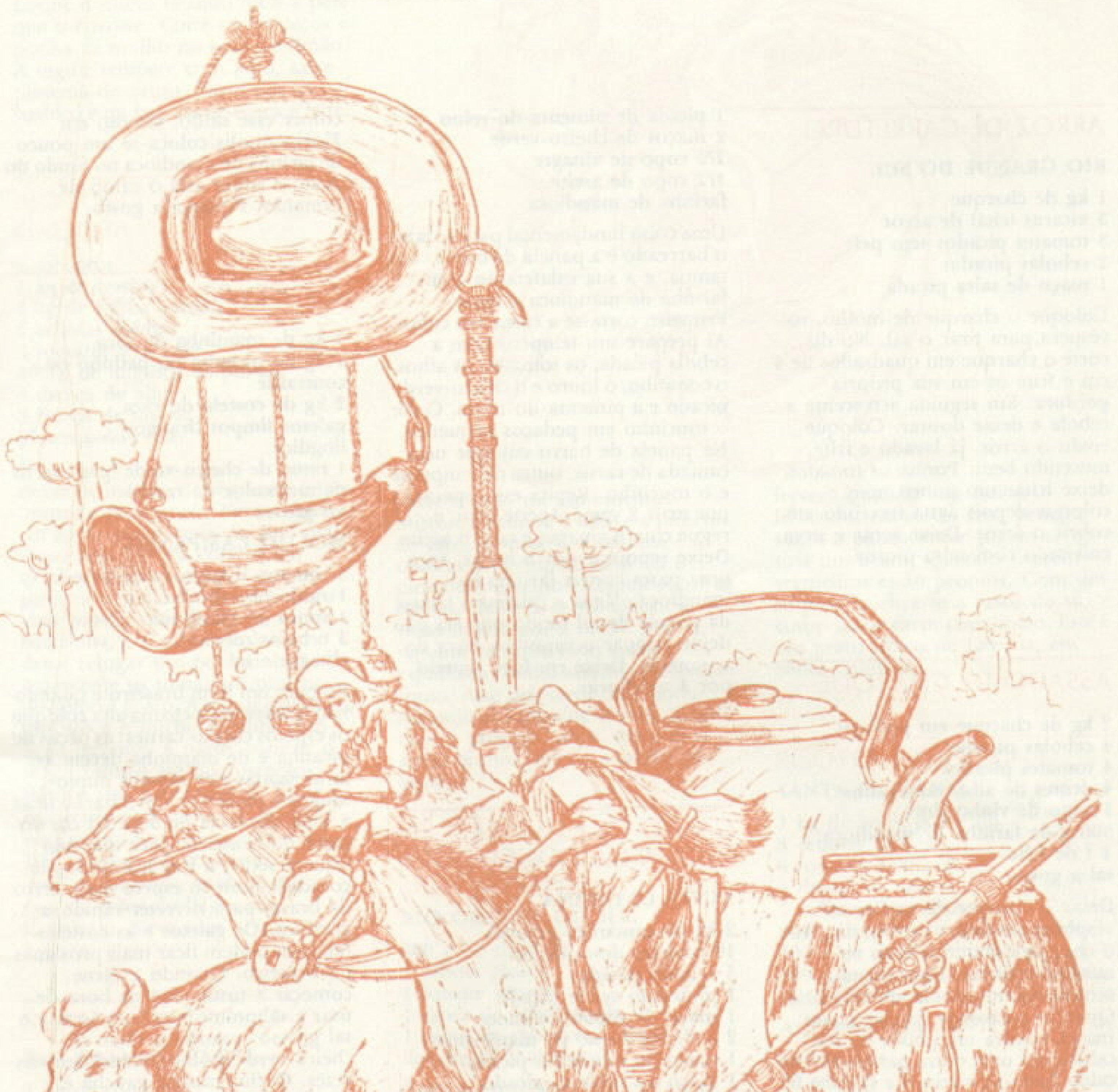
Se os gaúchos não foram os criadores, são, porém, os maiores perpetuadores dessa chamada arte do churrasco. E o Rio Grande do Sul orgulha-se de ser um dos melhores criadores de carne bovina do País, principalmente em sua região chamada de "Campanha gaúcha", zona de vegetação campestre que é denominada pela encosta sul do planalto e estende-se até a fronteira com o Uruguai. É dessa região o famoso molho que acompanha o churrasco gaúcho e que tem o seu nome, à campanha. E algumas comidas simples como a vida no campo.

Além do churrasco, o sul também é famoso pelo seu arroz de carreteiro, e por muitos doces, geléias e bolos. Quem já visitou Gramado, cidade gaúcha não muito distante de Caxias do Sul, sabe disso. A maior parte desses doces porém, é eminentemente de origem portuguesa e alemã. Como o são outros hábitos alimentares da região, influenciados pela colonização e pelo clima mais frio. O conhecido café colonial servido em Gramado, Canela e outras cidades vizinhas pode não ser tipicamente brasileiro. Mas a fartura de doces, pães, geléias e bolos que o acompanham com certeza o são.

Mas o Sul não é só o RioGrande. É também Santa Catarina, litorânea, com seus pratos típicos do mar, como a Caldeirada de Camarão da Lagoa da Conceição, em Florianópolis, que normalmente é saboreada depois de um passeio pelas dunas, próximas à Lagoa.

Nessa nossa divisão gastronômica o Sul é também o Paraná, cujo Norte do Estado, ainda na década de 50, sofreu forte colonização paulista com o intenso desenvolvimento dos cafezais. Dizem que foram os paulistas que levaram para o Paraná o "Barreado", prato que hoje é tipicamente paranaense.

Procuramos reunir a seguir receitas mais típicas dessa região.



ARROZ-DE-CARRETEIRO

RIO GRANDE DO SUL

1 kg de charque
3 xícaras (chá) de arroz
3 tomates picados sem pele
2 cebolas picadas
1 maço de salsa picada

Coloque o charque de molho, na véspera, para tirar o sal. No dia, corte o charque em quadrados de 4 cm e frite-os em sua própria gordura. Em seguida acrescente a cebola e deixe dourar. Coloque então o arroz já lavado e frite, mexendo bem. Ponha os tomates, deixe fritar um pouco mais e coloque depois água fervendo até cobrir o arroz. Deixe secar e sirva enfeitado com salsa picada.

ASSADO DE CHARQUE

2 kg de charque em pedaços
4 cebolas picadas
4 tomates picados
4 dentes de alho esmagados
1 copo de vinho tinto
500 g de farinha de mandioca
1 l de leite
sal a gosto

Deixe o charque de molho na véspera para tirar o sal. No dia, frite o charque durante 1 hora, no mínimo e depois disso junte a cebola, o alho, os tomates e o vinho. Quando o charque estiver quase macio, escorra um pouco do seu caldo para uma outra panela. A esse caldo junta-se o leite e a farinha de mandioca, mexendo sempre até que se forme um pirão, que será servido junto com o charque.

BARREADO

PARANÁ

3 kg de carne fresca (alcatra, contrafilé, peito, patinho)
700 g de toucinho
3 cebolas grandes picadas
3 tomates sem pele picados
4 dentes de alho inteiros
3 folhas de louro
1 pitada de cominho
1 pitada de pimenta-do-reino
2 maços de cheiro-verde
1/2 copo de vinagre
1/2 copo de azeite
farinha de mandioca

Uma coisa fundamental para se fazer o barreado é a panela de barro com tampa, e a sua calafetação com farinha de mandioca e água. Primeiro corta-se a carne em cubos. Aí prepare um tempero com a cebola picada, os tomates, os alhos, o cominho, o louro e o cheiro-verde picado e a pimenta-do-reino. Corte o toucinho em pedaços pequenos. Na panela de barro coloque uma camada de carne, outra de temperos e o toucinho. Repita essa operação por mais 2 vezes. Aperte bem, e regue com o vinagre e com o azeite. Deixe repousar por 5 horas. Faça uma pasta com a farinha de mandioca e água e calafete a tampa da panela de tal modo que ela não deixe escapar o vapor na hora do cozimento. Deixe em fogo brando por 4 a 5 horas.

CALDO DE CAMARÃO DA LAGOA DA CONCEIÇÃO

SANTA CATARINA

2 kg de camarões grandes
10 tomates descascados
5 cebolas picadas
1 pimentão verde picado
1 maço de coentro picado
2 colheres (sopa) de manjerona
1 maço de cebolinha picado
1 maço de salsinha picado
1 xícara (café) de azeite de oliva
farinha de mandioca branca
pimenta-malagueta
suco de 5 limões
sal a gosto

Tempere os camarões com suco de limão e sal a gosto. Deixe nesse molho por cerca de uma hora. A seguir, coloque o azeite de oliva na panela e ponha os temperos: a cebola, os tomates picados, a manjerona, a salsinha, a cebolinha, o coentro e o pimentão. Junte então 2 litros de água e deixe ferver. Os camarões temperados com o suco de limão só devem ser colocados nesse caldo um pouco antes de servir à mesa. Quando os camarões ficarem cozidos está pronto o caldo. Para comer esse caldo, famoso em Florianópolis, coloca-se um pouco de farinha de mandioca no fundo do prato e sobre esta o caldo de camarão. Pimenta a gosto.

CHURRASCO À GAÚCHA

1 kg de maminha de vaca
1 kg de picanha ou patinho ou contrafilé
2 kg de costela de vaca
galetos limpos (frangos)
lingüiça
1 ramo de cheiro-verde (para servir de molhador da carne)
sal grosso

MOLHO CAMPANHA

5 tomates maduros sem pele
1 ramo de salsinha
1 ramo de cebolinha
3 cebolas médias
vinagre e sal

Prepare um bom braseiro e quando não houver mais chama alta coloque os espetos com as carnes: as peças de picanha e de maminha devem ser atravessadas por espetos duplos, longos e paralelos e precisarão ficar a uma distância de 50 a 60 cm do calor do braseiro, para que não fiquem secas; a lingüiça pode ser colocada num só espeto mais perto da brasa, para derreter rápido a gordura. Os galetos e as costelas também podem ficar mais próximas do braseiro. Quando a carne começar a tostar está na hora de usar a salmoura feita com água e o sal grosso: usando o ramo de cheiro-verde molhe a carne algumas vezes. O churrasco à gaúcha é servido malpassado, acompanhado do molho à campanha e farinha de mandioca. MOLHO: pique os tomates em quadradinhos pequenos, a cebola, a salsa e a cebolinha. Misture tudo e tempere com vinagre e sal a gosto.

MIOLO EMPANADO

PARANÁ E RIO GRANDE DO SUL

1 miolo de vaca
suco de 2 limões
2 dentes de alho
2 ovos batidos
farinha de rosca
sal

pimenta-do-reino

Limpe o miolo tirando toda a pele que o envolve. Corte em pedaços e ponha de molho no suco de limão. A seguir tempere com alho, sal e pimenta-do-reino. Passe nos ovos batidos e na farinha de rosca e frite.



MOCOTÓ À MODA GAÚCHA

3 mocotós
1 kg de bucho
2 kg de feijão branco
5 cebolas médias
5 tomates sem pele
500 g de lingüiça de porco
3 dentes de alho
3 folhas de louro
pimenta-do-reino
sal

Deixe de molho, de véspera, o feijão branco e os mocotós. Ferva o bucho em água com a casca de um limão. Depois da fervura corte-o em tirinhas finas. A seguir corte em pedaços o mocotó. Leve ao fogo uma panela com gordura, cebola batidinha, sal, alho e o louro, e deixe refogar um pouquinho. Acrescente os tomates e pimenta-do-reino a gosto. A seguir coloque o mocotó e o bucho e cubra com água fervente. À parte, cozinhe o feijão branco até que os grãos fiquem um pouco moles. Junte esse feijão com parte do seu caldo e a lingüiça à panela com mocotó. Deixe ferver até engrossar o molho, tomando cuidado para que os grãos de feijão não dissolvam. Sirva com arroz branco.

RECORTADO GAÚCHO

RIO GRANDE DO SUL

1 kg de contrafilé
1 kg de lombo de porco
250 g de lingüiça calabresa
250 g de toucinho defumado
250 g de presunto cozido
1 cebola grande
5 dentes de alho
1 pimenta-malagueta
4 colheres (sopa) de salsa picada
1 colher (sopa) de cebolinha picada
5 colheres (sopa) de óleo
5 colheres (sopa) de vinagre
pimenta-do-reino
50 g de azeitonas pretas

Corte as carnes e o presunto em cubinhos, a lingüiça em rodelas e o toucinho em cubinhos. À parte, rale a cebola, pique a pimenta miudinha e passe o alho no espremedor. Misture a cebola, o alho e a pimenta ao óleo, o vinagre, a salsinha e a cebolinha. Tempere com sal e pimenta-do-reino e despeje sobre as carnes. Deixe a carne descansar nesse molho por 2 horas. Em seguida coloque essas carnes espalhadas numa assadeira e leve ao forno. Asse por cerca de 1 hora, regando as carnes de vez em quando com o próprio caldo. Sirva com arroz branco, farofa e salada de agrião.

ROUPA-VELHA

RIO GRANDE DO SUL

500 g de charque
1 cebola picada
1 tomate picado
1 ramo de salsa picada
1 ramo de cebolinha picada
farinha de mandioca

Coloque o charque de molho na véspera para tirar o sal. Corte-o a seguir em pedaços e frite-os em sua própria gordura. Depois desfie toda essa carne e separe. Numa panela com pouca gordura frite a cebola, o tomate, a salsa e a cebolinha. Acrescente então o charque desfiado e junte farinha de mandioca a gosto.

SIRI NO BAFO

SANTA CATARINA

30 siris
limões cortados

Lava-se os siris em água corrente e coloca-se água num caldeirão para ferver. Quando esta estiver fervendo, coloca-se uma peneira sobre a panela onde jogam-se os siris um a um. Quando ficarem vermelhos estão prontos. Com um soquete quebra-se a casca do siri e come-se sua carne com limão. Este é um prato típico de Laguna, em Santa Catarina.

RISOTO À CATARINA

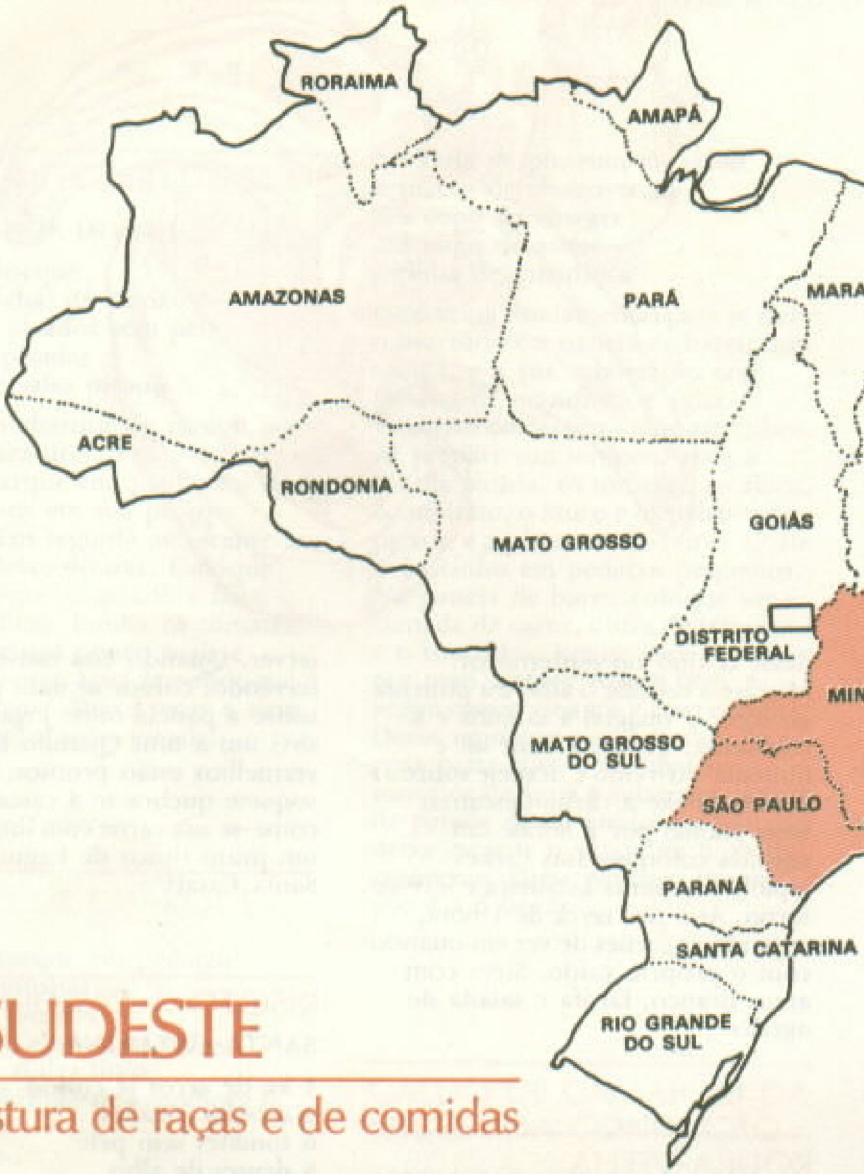
SANTA CATARINA

1 kg de arroz já cozido
3 cebolas picadas
6 tomates sem pele
3 dentes de alho
5 colheres (sopa) de óleo
600 g de peito de frango cozido
400 g de ervilhas em lata
300 g de presunto cortado em fatias
sal e pimenta-do-reino a gosto

ACOMPANHAMENTOS:

10 bananas
10 ovos
80 g de farinha de trigo
100 g de farinha de rosca
3 ovos batidos

Para fazer o risoto: corte as cebolas e os tomates em cubos pequenos. Coloque uma panela no fogo com o óleo, a cebola, o alho e os tomates. Acrescente o frango desfiado, as ervilhas, o sal e pimenta-do-reino a gosto. Depois ponha o arroz, misturando bem. Coloque em um pirex e cubra com as fatias de presunto. Leve ao forno para dourar o presunto. À parte, descasque as bananas, passe na farinha de trigo, no ovo, na farinha de rosca e frite em óleo bem quente. Frite os ovos. Sirva o risoto com os ovos e as bananas.



O SUDESTE

Da mistura de raças e de comidas

Descobrir cozinhas típicas no Rio de Janeiro e em São Paulo é antes de mais nada uma árdua tarefa. Com a transformação dessas duas cidades em grandes centros urbanos, muito da cozinha que era praticada nessas regiões perdeu-se dando lugar a comidas de diferentes origens. Assim a mesa do paulista e do carioca adotou a pizza, o macarrão, o souflê, o strogonoff e uma infinidade de outros pratos.

Mas, como o brasileiro normalmente não respeita muito tradições, nem receitas, a maior parte desses pratos são preparados com um jeitinho bem brasileiro. Algumas dessas comidas, inclusive, chegaram a se naturalizar. Dizem que o macarrão e a pizza comidos em São Paulo são melhores do que os preparados em Roma, na Itália.

A verdade é que se o nosso jeitinho ajudou a dar um sotaque brasileiro a muitas cozinhas estrangeiras praticadas aqui no País, acabou também por enterrar quase todo o passado culinário dessa região Rio-São Paulo.

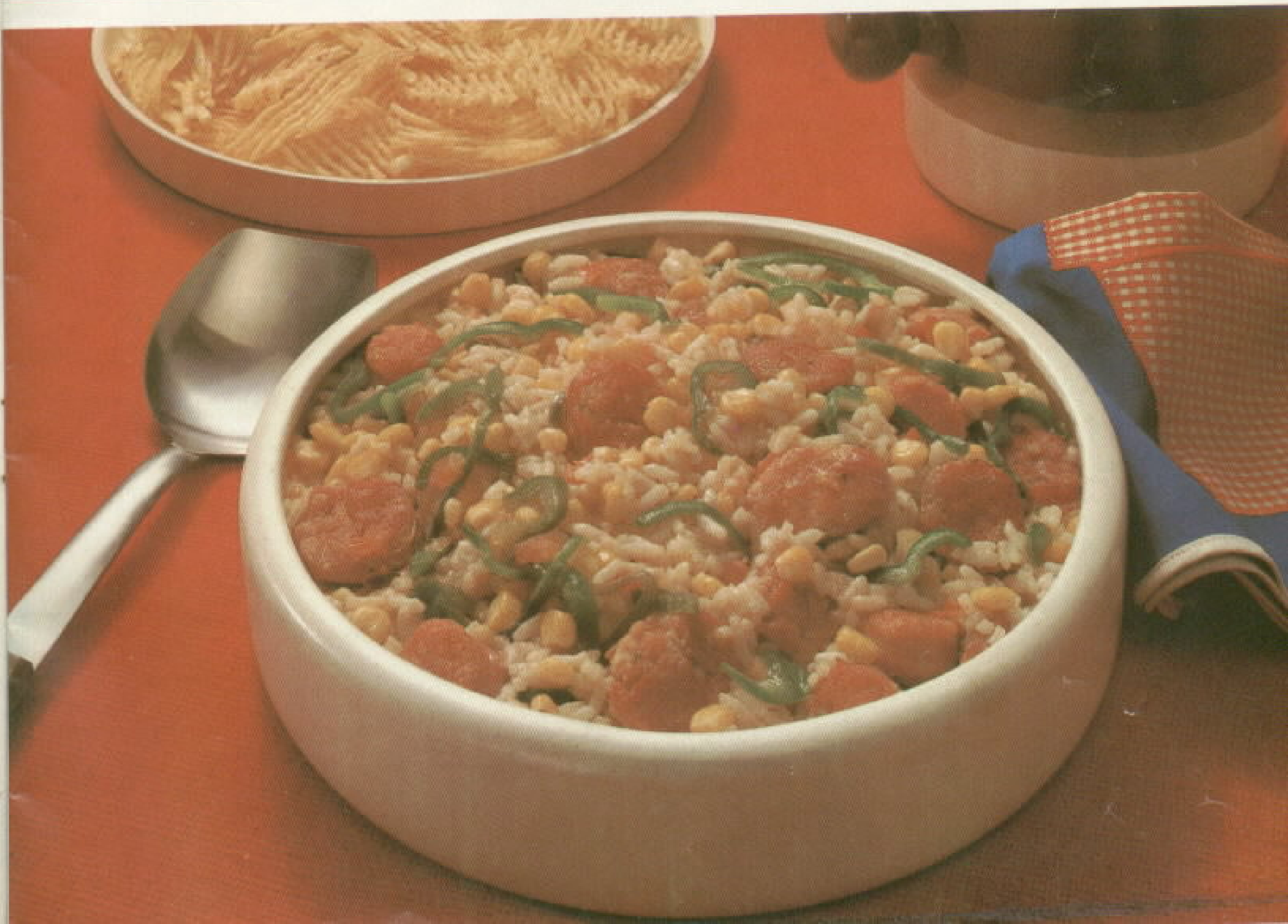
O Rio de Janeiro e São Paulo, assim como Minas Gerais, orgulham-se porém de terem criado o mais típico e reverenciado prato da nossa cozinha: a feijoada. E ela é mais do que suficiente para redimir a falta de memória culinária do paulista e do carioca.

O arroz, o feijão, a farofa, o peixe assado ou ensopado, o picadinho de carne, a mandioca (ou aipim) frita, a galinha estufada são pratos importantes da mesa dessas regiões.

Se essas cozinhas não são muito típicas o mesmo não se pode dizer da praticada no Espírito Santo. O capixaba come muito peixe, marisco, muito palmito, mandioca, farinha de mandioca, coco e milho verde. E tempera vários de seus pratos com urucum, uma frutinha usada pelos índios para pintarem-se de vermelho. Alguns pratos que os índios comiam fazem parte até hoje da cozinha do Espírito Santo. É o caso do Muxá feito de milho. Outra influência marcante, foi a dos portugueses, que, aliás, influenciaram quase toda nossa culinária. O azeite de oliveira, o alho, o coentro, a pimenta-do-reino e a gordura de toucinho aparecem em quase todos os pratos capixabas.

Torta de Carne (acima)
(receita na página 14)
Risoto Latino (abaixo)
(receita na página 14)









Cozido Expresso com Pirão
(receita na página 27)

ARROZ CAIPIRA

SÃO PAULO

2 litros de caldo de galinha
1 frango de aproximadamente 2 kg
2 cebolas médias
3 dentes de alho
6 tomates
20 g de açafrão
1 kg de arroz
1/2 litro de óleo
1 maço de cheiro-verde
louro
tomilho
pimenta-do-reino
sal

Corte o frango pelas juntas e tempere com sal e pimenta-do-reino. Deixe descansar uns 15 minutos e frite esses pedaços no óleo. Numa outra panela coloque óleo e os temperos: cebola picada, alho, cheiro-verde picado, tomates em pedaços, 1 folha de louro e uma pitada de tomilho. Refogue durante uns 10 minutos e a seguir acrescente o frango já frito. Abaixe o fogo e adicione o caldo de galinha e o açafrão. Deixe ferver por 15 minutos. Coloque então o arroz já lavado e deixe cozinhar. Este é um prato típico da região Extremo Sul de São Paulo.

ARROZ DA SAUDADE

SÃO PAULO

3 xícaras de arroz
1 galinha
200 g de ervilha
300 g de presunto picado
5 bananas da terra
1 maçã verde
1 coco
4 ovos

Cozinhe a galinha e desfie sua carne. À parte faça um arroz bem soltinho, usando o caldo de galinha ao invés de água. Rale o coco e coloque um copo de água fervente em cima dele. Esprema num pano e separe o leite. Corte as bananas em rodelas e frite. Montagem do arroz: num pirex fundo coloque uma camada de arroz, outra de galinha desfiada e mais uma de arroz. Coloque então as ervilhas passadas na manteiga. Depois outra camada de galinha desfiada, de presunto e uma de bananas fritas. Cubra com arroz. Bata os ovos com uma pitada de sal e misture o leite de coco. Despeje essa mistura sobre o arroz no pirex e polvilhe tudo com farinha de rosca. Enfeite com a maçã cortada em fatias bem finas. Leve ao forno e sirva quente.



ARROZ-DE-TROPEIRO

SÃO PAULO E MINAS GERAIS

1/2 kg de carne-seca ou charque
100 g de toucinho defumado picado
100 g de lingüiça de porco picada
1 paio cortado em rodelas
2 xícaras (chá) de arroz
6 xícaras (chá) de água fervente

Deixe a carne-seca de molho de véspera para tirar o sal. Cozinhe em seguida e depois desfie. Frite o toucinho, junte a lingüiça picada, a carne-seca desfiada e o paio. Coloque então o arroz, mexa bem e deixe fritar junto por alguns minutos. Acrescente a água fervendo e deixe cozinhar até secar.

TORTA DE CARNE

1/2 kg de carne moída
2 colheres (sopa) de óleo
1 cebola (média), picada
1 pimentão verde (pequeno), picado
1 envelope de Sopa de Batata com Bacon em pó
1 xícara (chá) de água
10 azeitonas verdes, picadas
2 ovos cozidos, picados

Doure a carne no óleo quente. Junte a cebola e o pimentão e refogue um pouco. Despeje a Sopa de Batata com Bacon e a água. Misture bem e deixe cozinhar cerca de 5 minutos. Acrescente as azeitonas e os ovos. Leve ao forno médio, em fôrma (média) untada, cerca de 20 minutos. Sirva quente. Querendo, acrescente 1 xícara (chá) de requeijão antes de levar ao forno.

RISOTO LATINO

3 colheres (sopa) de óleo
200 g de lingüiça fresca, em rodelas
1 pimentão verde em tirinhas
2 tomates picados
3 tabletes de caldo de carne
2 xícaras (chá) de arroz
1 lata de milho verde
4 1/2 xícaras de água fervente

Frite bem a lingüiça em sua própria gordura. Junte o pimentão e o tomate, deixando apurar um pouco. Adicione os tabletes de caldo de carne, mexa, acrescente o arroz e o milho verde, misturando bem. Coloque a água fervente e cozinhe em fogo baixo. Sirva quente, acompanhado de fritas. Dá para 6 porções.

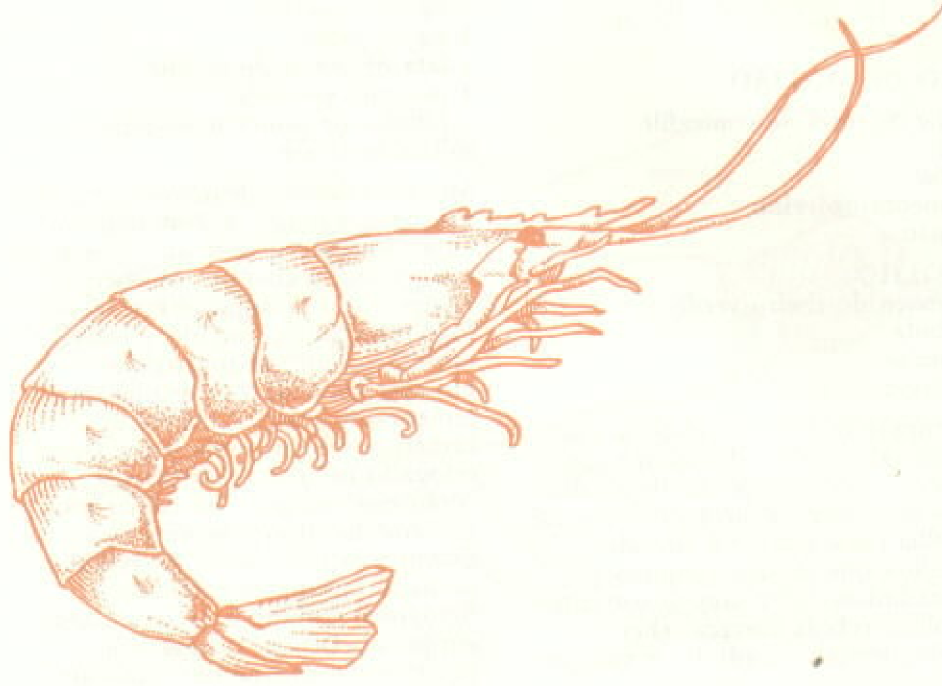
BOLINHO DE ARROZ

SÃO PAULO

3 xícaras de arroz

6 xícaras de água fervendo
1 colher (sopa) de manteiga
1/2 xícara (chá) de salsa picada
1/2 xícara (chá) de queijo parmesão ralado
2 ovos batidos
1 colher (sopa) de farinha de trigo
1 colher (chá) de fermento em pó dissolvido em 2 colheres de leite
sal
pimenta a gosto

Cozinhe o arroz na água. Deixe esfriar e adicione a manteiga, a salsinha, sal e pimenta a gosto, o queijo ralado, os ovos, a farinha de trigo e o fermento. Essa massa tem que ficar numa consistência que dê para pegar na colher. Se ficar muito mole, acrescente mais um pouco de farinha de trigo. Em seguida com a colher, despeje bocadinhos da massa no óleo quente e frite.



COZIDO

SÃO PAULO, RIO DE JANEIRO E MINAS GERAIS

2 kg de peito de carne de vaca
1 paio
1/2 kg de lingüiça calabresa
300 g de toucinho defumado
1 repolho médio
5 mandiocas cortadas em pedaços
5 cenouras
1 pedaço de abóbora madura
5 batatas
3 abobrinhas
4 cebolas
1 maço de cheiro-verde
4 dentes de alho
4 bananas da terra
sal e vinagre a gosto
farinha de mandioca crua

Tempere a carne com alho, sal e vinagre. Corte em pedaços não muito pequenos e deixe no tempero por 1 hora. Ponha para cozinhar numa panela grande com água e sal e o cheiro-verde. Quando a carne começar a ficar macia, coloque o paio e a lingüiça cortados em pedaços grandes e o toucinho picado em cubos. Deixe ferver um pouco e vá acrescentando os pedaços de mandioca, o repolho inteiro, a abóbora, as batatas, as cenouras e as abobrinhas. Coloque primeiro para cozinhar os vegetais e tubérculos mais duros e depois os mais macios. Junte por último, ao cozido, as cebolas inteiras. Cozinhe separado as bananas em suas próprias cascas. Elas deverão ser servidas junto com o cozido, na mesma travessa. Quando a carne do cozido estiver bem macia desligue o forno. Separe um pouco do caldo e faça um pirão adicionando a farinha de mandioca. Coloque o cozido numa travessa, cubra com um pouco do caldo ainda quente e sirva com o pirão e o arroz.

CAMARÃO À PAULISTA

2 kg de camarão grande
4 cebolas cortadas
5 dentes de alho
1 copo de vinagre
1 maço de cheiro-verde
pimenta-do-reino
sal

Lave o camarão em várias águas e tire os olhos e as barbas. Faça um molho com o vinagre, sal, pimenta a gosto, alho, cebola e cheiro-verde e coloque nele o camarão. Deixe de molho durante 3 horas. A seguir, escorra o molho e frite os camarões em óleo bem quente juntamente com as lascas de alho e a salsinha verde. Quando ficarem vermelhos e tostadinhos estão prontos. Sirva com casca acompanhado de arroz.

CAMARÃO COM CHUCHU

RIO DE JANEIRO

500 g de camarão fresco
500 g de chuchu cortado em cubos
1 cebola picada
1 dente de alho esmagado
1 tomate sem pele picado
1 maço de salsa
1 xícara (café) de óleo

Numa panela coloque o óleo, a cebola, o alho e deixe dourar. Em seguida acrescente a salsinha e o tomate picado. Coloque então o camarão, já descascado e deixe refogar. Adicione o chuchu e deixe cozinhar com o bafo em panela tampada.

ENSOPADO CAIPIRA

1 kg de acém
5 colheres (sopa) de óleo
2 cebolas raladas
3 dentes de alho amassados
1 maço de cheiro-verde picado
4 tomates sem pele e sem sementes, picados
5 tabletes de caldo de carne
pimenta-do-reino a gosto
4 cenouras médias em pedaços
1 nabo pequeno em pedaços
5 batatas pequenas inteiras
200 g de ervilhas frescas

Corte o acém em pedaços. Aqueça o óleo numa panela grande. Quando estiver aquecido doure a carne. Acrescente a cebola, o alho, o cheiro-verde, os tomates e deixe fritar em fogo baixo. Junte os tabletes de caldo de carne, a pimenta-do-reino e vá juntando água fervente aos poucos até que a carne esteja macia, cerca de 1 h e 30 minutos. Em seguida, adicione a cenoura e o nabo. Depois de 20 minutos acrescente as batatas e as ervilhas. Mexa e deixe no fogo até cozinhar as batatas. Sirva bem quente.

CHURRASCO CARIOCA

RIO DE JANEIRO

1 kg de bifes de contrafilé
sal
alho
pimenta-do-reino
limão

MOLHO:
1 maço de cheiro-verde
cebola
tomate
vinagre

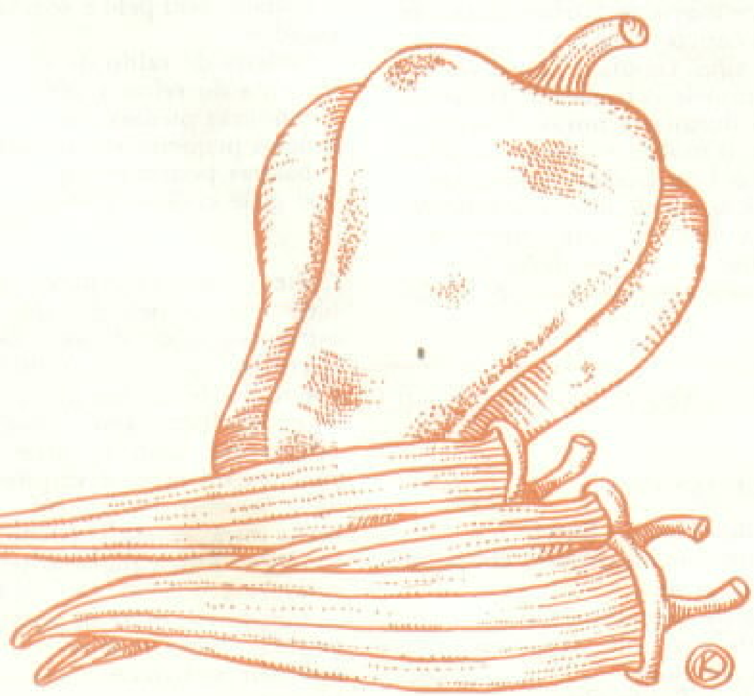
Tempere os bifes na véspera com alho, sal, pimenta-do-reino e limão. No dia, passe um pouco de gordura nos dois lados da carne e coloque na grelha para assar. Vá virando à medida que os lados fiquem tostadinhos. Sirva com o seguinte molho: cebola cortada, cheiro-verde, tomate picadinho e vinagre.

CUSCUZ PAULISTA

SÃO PAULO

1 kg de farinha de milho
1 pirex cheio de farinha de mandioca
1 colher de manjerona
1 colher de coentro
1 maço de cheiro-verde picado
4 colheres (sopa) de óleo
4 cebolas grandes picadas
5 dentes de alho esmagados
2 xícaras (café) de azeitonas verdes picadas
5 tomates maduros cortados, sem pele
1 lata grande de palmito picado
6 ovos
2 latas pequenas de sardinha
2 kg de camarões
1 kg de peixe
1 lata de 200 g de ervilha
1 pimenta vermelha
3 pitadas de pimenta-do-reino
folhas de couve

Misture a farinha de milho com a de mandioca e molhe-as com salmoura feita com água fria e sal. Junte a manjerona, o coentro, os cheiros-verdes, tudo picadinho. Ponha no fogo uma panela com óleo, o alho, a cebola cortada, os tomates, a pimenta em pedaços e as pitadas de pimenta-do-reino. Cozinhe os camarões e em seguida jogue-os no refogado de temperos. Despeje então esse refogado de camarões sobre as farinhas e misture bem. Cozinhe os ovos, abra as sardinhas ao meio e retire as espinhas. Refogue e cozinhe o peixe, cortado em postas. Depois, com as mãos, separe toda a carne dos espinhos. Para montar o cuscuz proceda da seguinte maneira: coloque no fundo do cuscuzeiro uns camarões mais bonitos, os ovos cortados em rodelas e as sardinhas. Despeje um pouco da farinha de camarão e aperte bem. Coloque então uma camada de palmito picado, de ervilha, outra de farinha de camarão, de peixe, de farinha de camarão, azeitonas, outra de peixe, uma de ovos cozidos, mais uma de palmito e de farinha de camarão. Aperte tudo muito bem e coloque o cuscuzeiro no fogo, com a parte inferior contendo água até o meio. Só quando a água ferver, feche a parte de cima do cuscuzeiro. Ponha as folhas de couve sobre o cuscuz e prenda com um guardanapo: quando a couve estiver cozida, o cuscuz está pronto.



FAROFA DE BANANA

SÃO PAULO

150 g de manteiga
1 cebola picada
8 tomates sem pele picados
8 bananas-nanicas em rodelas
1/2 maço de cheiro-verde
pimenta-do-reino a gosto
farinha de milho

Ponha a manteiga na panela e acrescente a cebola, os tomates e o cheiro-verde. Adicione as bananas e uma pitada de pimenta-do-reino. Vá despejando a farinha de milho aos poucos, até que vire uma farofa.

FAROFA DE OVO

RIO DE JANEIRO E SÃO PAULO

Estale dois ovos numa frigideira. Quando as claras começarem a ficar consistentes, quebre as gemas com um garfo e misture. Ponha mais manteiga na frigideira, e vá juntando farinha de mandioca, mexendo até que ela fique dourada.

FEIJOADA À BRASILEIRA

SÃO PAULO, RIO DE JANEIRO E MINAS GERAIS

1 kg de feijão-preto
1 pé de porco
1 orelha de porco salgada
1 rabo de porco salgado
1 língua de porco salgada
250 g de costeletas de porco salgadas e defumadas
200 g de toucinho
200 g de carne-seca
200 g de lingüiça
100 g de paio
1/2 colher (sopa) de cebolinha picada
2 cebolas cortadas
2 dentes de alho
pimenta vermelha
farinha de mandioca
couve
laranjas picadas

Na véspera, ponha as carnes salgadas de molho em água pura. Coloque o feijão também de molho, separado. No dia cozinhe as carnes em uma panela. Refogue o feijão como feijão comum, numa outra panela. Mas não use sal. Quando estiver meio mole junte as carnes e deixe cozinhar em fogo baixo. Meia hora antes de servir refogue as cebolas com a lingüiça, o paio, o alho e a cebolinha. Junte um pouco de feijão e esmague-o bem (para engrossar a feijoada). Derrame tudo

no caldeirão onde estão o feijão e as carnes. Deixe ferver em fogo baixo até engrossar bem o caldo. Sirva com laranjas cortadas, farinha de mandioca branca e molho de pimenta vermelha feito com o caldo do mesmo feijão e pimenta cortada em rodelinhas. Acompanha a feijoada também, a couve cortada fininha e refogada com um pouco de alho e óleo.

FEIJÃO DE PEIXE

ESPÍRITO SANTO

300 g de feijão
100 g de toucinho
alho
cebola
6 postas de peixe frito
3 colheres (sopa) de coentro picado
3 colheres (sopa) de cebolinha picada
4 tomates maduros sem pele
limão a gosto
azeite de oliva a gosto

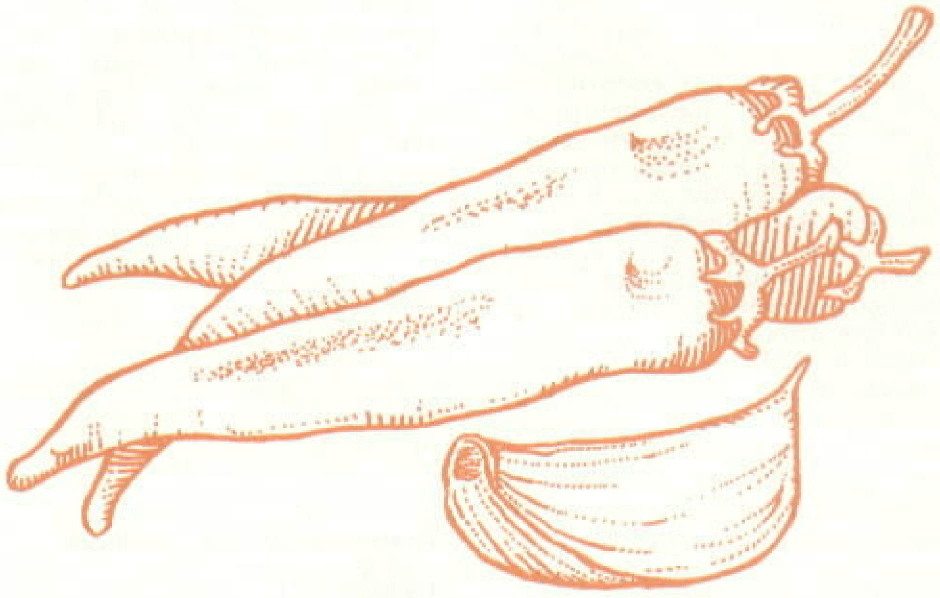
Deixe o feijão de molho na véspera. No dia, cozinhe o feijão e faça um tempero comum, com alho e cebola e pedaços de toucinho. Depois que engrossar acrescente o coentro, a cebolinha e os tomates picados. Coloque o caldo de 1 limão e por último as postas de peixe, frito na véspera. Ferva por mais 5 minutos. Sirva com arroz branco e molho de pimenta.

FILÉ DE PEIXE À SANTISTA

SÃO PAULO

2 kg de filé de peixe
200 g de mexilhões
200 g de lulas
200 g de camarões pequenos
200 g de polvo
2 kg de tomates picados
200 g de cebola picada
50 g de alho picado
1/2 litro de óleo
100 g de manteiga
1 maço de cebolinha verde
1 colher (sopa) de salsinha picada
sal e pimenta-do-reino

Corte as lulas e o polvo em pedaços pequenos e cozinhe. Dê uma fervura nos camarões e mexilhões. Refogue na manteiga as cebolas, o alho, os tomates e tempere a gosto com sal e pimenta-do-reino. Adicione então as lulas, polvo, camarões e mexilhões, e deixe o molho apurar. Acrescente as cebolinhas e a salsinha picadas. Tempere os filés de peixe com sal e alho e frite no óleo. Para servir cubra os filés com o molho. Acompanha arroz branco.



FRITADA DE SIRI

RIO DE JANEIRO

250 g de carne de siri
2 cebolas cortadas em rodelas
2 dentes de alho esmagados
6 ovos
2 tomates maduros sem pele
1 maço de cheiro-verde
1/2 xícara (café) de vinagre tinto
1 xícara (café) de óleo

Coloque o óleo numa frigideira e doure a cebola, o alho. A seguir ponha os tomates picados, o cheiro-verde e deixe refogar. Adicione então o siri e o vinagre e mexa bem. Quebre os ovos um a um sobre o siri, mexendo sempre. Quando as gemas começarem a endurecer desligue o fogo. Sirva com arroz branco.

GALINHA DA ROÇA

SÃO PAULO

1 galinha de 2 kg
3 cenouras
3 ovos
3 nabos
3 colheres (sopa) de miolo de pão amanhecido ralado
60 g de toucinho ou de gordura de galinha
50 g de presunto magro
couve
2 fígados de ave
sal e pimenta-do-reino

Corte o presunto e o toucinho em cubos pequenos. Pique os fígados. Passe o miolo de pão pela peneira. Bata os ovos. Coloque tudo no liquidificador e misture . Tempere então com sal e pimenta-do-reino a gosto. Recheie a galinha com essa mistura e costure bem. Coloque-a numa panela com 2 litros de água e tampe assim que começar a ferver. Quando a galinha estiver quase macia acrescente 3 cenouras e 3 nabos inteiros, apenas ralados na casca e umas folhas de couve cortadas em tiras finas. Cozinhe mais 1/2 hora. Para servir corte a galinha em 8 pedaços: 4 das pernas e asas e 4 do peito Retire o recheio inteiro, abrindo a carcaça e corte-a em rodelas. O caldo em que foi cozida a galinha é servido como primeiro prato, acompanhado de pão frito.

GALINHA D'ANGOLA ESTUFADA

SÃO PAULO

1 galinha-d'angola
300 g de manteiga
4 dentes de alho
2 cebolas picadas
200 g de presunto cortado
pimenta-do-reino
1 xícara (café) de azeitonas picadas
500 g de farinha de mandioca
1/2 folha de louro
1 copo de vinho branco
caldo de carne
noz-moscada
sal

Depene, limpe e tempere a galinha-d'angola com sal e alho. Deixe no tempero por 2 horas. Separe os miúdos. Unte a galinha-d'angola com manteiga e leve ao forno quente até que fique dourada. À parte faça uma farofa. Derreta a manteiga, frite a cebola e os miúdos da galinha. Coloque as azeitonas, o presunto, uma pitada de noz-moscada e outra de pimenta-do-reino e a farinha. Tire a galinha-d'angola do forno, recheie com a farofa e costure ou amarre com barbante. Coloque a galinha numa panela, de preferência de ferro, o louro, o vinho branco e o caldo de carne, na quantidade que cubra totalmente a ave. Deixe cozinhar em fogo forte. Quando a galinha estiver macia sirva na própria panela.

MUXÁ

ESPÍRITO SANTO

300 g de canjiquinha (milho vermelho quebrado, conhecido também como quirera)
1 coco
1/2 litro de leite de vaca
sal

Lave várias vezes a canjiquinha e deixe de molho na véspera. No dia, escorra a água e coloque numa panela, cobrindo com água e salgando a gosto. Deixe cozinhar, mexendo sempre para não pegar no fundo. Quando a água secar, adicione um pouco de leite e continue a mexer até cozinhar. Enquanto a canjiquinha cozinha, aproveite para ralar o coco. Separe parte dele, coloque num prato fundo e derrame 1 copo de leite fervendo. Esprema para tirar o leite de coco. Deixe um pouco de bagaço nesse leite. Acrescente o coco ralado na panela onde está a canjiquinha e continue a mexer. Deixe a calda secar para que fique com a consistência de um angu. Unte uma travessa com um pouco de leite de coco e o bagaço e despeje o muxá. Cubra com o resto do leite de coco. O muxá é servido com café.

PAÇOCA DA BANANA-DA-TERRA COM COCO

10 bananas-da-terra maduras
1 coco
1 pitada de sal

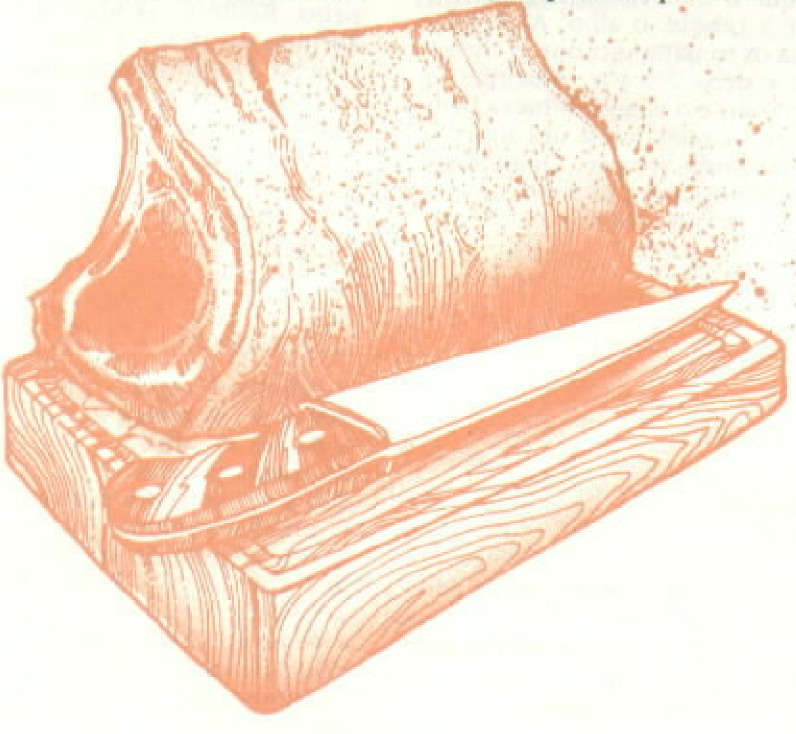
Cozinhe as bananas com uma pitada de sal. À parte, rale todo o coco. Quando as bananas estiverem bem macias, escorra e descasque. A seguir corte ao meio para retirar as sementes e coloque em uma travessa funda. Com a ajuda de um socador, reduza as bananas a uma massa uniforme. Passe para uma outra tigela alternando camadas de massa de banana e coco ralado. No final cubra com o coco. Não precisa ir ao forno. Sirva como acompanhamento de carne-seca.

PALMITO À CAPIXABA

ESPÍRITO SANTO

800 g de palmito (pode ser em lata)
1 cebola
2 dentes de alho
1 xícara (café) de azeite de oliveira
óleo de urucum
1 pimentão picado
1 maço de salsinha picado
1 xícara (café) de azeitonas picadas
3 ovos
3 tomates picados
2 colheres (sopa) de coentro picado

Escorra o palmito e com um socador amasse o suficiente para amaciar os pedaços mais duros. Numa panela coloque o azeite de oliveira, o alho, o pimentão e a salsinha, os tomates, o coentro e deixe refogar. Adicione o palmito socado, as azeitonas e o óleo de urucum para dar cor. Ferva até engrossar e secar o caldo. Coloque num pirex e cubra com os ovos batidos e rodelas de cebola. Leve ao forno para corar.



PEIXE À BRASILEIRA

SÃO PAULO E RIO DE JANEIRO

2 kg de postas de robalo
500 g de cebola
1 kg de tomate
6 dentes de alho
2 limões
2 maços de salsinha picada
500 g de farinha de mandioca crua
5 ovos
3 xícaras (café) de azeite de oliveira
pimenta-do-reino

Tempere o peixe com sal e pimenta-do-reino e regue com suco de limão. Corte em rodelas as cebolas e o tomate e pique o alho. Coloque numa panela com camada de peixe, outra de cebola, de tomate, salsinha, alho e o azeite. A seguir outra camada de peixe e os mesmos temperos. Tampe e deixe cozinhar em fogo brando. Quando o peixe estiver macio, retire parte do caldo, coe e coloque em uma outra panela. Faça um pirão adicionando aos poucos a farinha e mexendo sempre. Se quiser coloque um pouco de massa de tomate, para que fique avermelhado. Sirva o peixe, os ovos cortados em quatro e o pirão.

PICADINHO À COPACABANA

RIO DE JANEIRO

2 kg de filé-mignon
2 cebolas grandes
6 colheres (sopa) de molho inglês

300 g de manteiga
10 tomates maduros sem casca
5 dentes de alho
tomilho e louro em pó

FAROFA:
400 g de presunto cozido
300 g de manteiga
3 cebolas picadas
500 g de farinha de mandioca crua
3 dentes de alho
10 ovos
6 colheres (sopa) de salsinha picada
pimenta-do-reino

ACOMPANHAMENTO:
10 bananas
200 g de farinha de trigo
200 g de farinha de rosca
3 ovos

Essa receita dá para 10 porções. Para fazer o picadinho, corte a carne em cubos e tempere com sal. Numa panela derreta a manteiga, doure a cebola picada, coloque o alho e os tomates. A seguir acrescente a carne, o molho inglês e uma pitada de tomilho e outra de louro. Depois prepare a farofa, derretendo a manteiga numa panela e dourando a cebola. Coloque o alho, o presunto e os ovos, que já devem estar cozidos e picados. Acrescente a salsinha e a farinha. Misture bem. Acompanha esse picadinho, além da farofa, as bananas empanadas, passadas primeiro na farinha de trigo, depois nos ovos batidos e na farinha de rosca e fritas em óleo quente.

PITU COM RASPA DE COCO

ESPÍRITO SANTO

2 kg de pitus (são os camarões de rio)
2 maços de coentro picado
2 cebolas picadas
2 dentes de alho esmagados
suco de 2 limões
1 maço de cebolinha
3 tomates maduros sem casca picados
óleo de urucum
2 xícaras (café) de azeite
1 coco raspado em fatias grandes
pimenta-malagueta

Limpe os pitus retirando a cabeça, as barbas e as partes de sujeira. Tempere com o limão, o coentro, a cebola, o alho, o sal, a cebolinha verde e pimenta a gosto.
Coloque dentro de uma panela, com todos esses temperos e acrescente os tomates picados, o azeite de oliveira, o óleo de urucum (suficiente para dar cor) e as raspas de coco. Deixe cozinhar em fogo forte. Quando os pitus estiverem cozidos retire um pouco desse caldo, passe para outra panela e vá adicionando farinha de mandioca, até formar um pirão, não muito duro. Sirva o pitu em seu caldo com o pirão.



ÓLEO DE URUCUM

ESPÍRITO SANTO E GOIÁS

Ferva 2 ou 3 colheres (sopa) da semente do urucum (vide temperos brasileiros) em 1 copo de gordura quente, tomando cuidado para que não se queime. Coe então separando as sementes, e obtendo um óleo de cor vermelha, muito usado para dar coloração ao peixe, na cozinha capixaba e na de Goiás.

TORTA CAPIXABA

ESPÍRITO SANTO

MASSA:
4 xícaras (chá) de farinha de trigo
200 g de manteiga
3 ovos
2 colheres (chá) de fermento em pó
1 pitada de sal

RECHEIO:
1 cebola ralada
1 xícara (chá) de azeite de oliveira
4 tomates maduros picados
500 g de carne de peixe
200 g de mexilhões
150 g de carne de siri
150 g de ostras sem casca
200 g de palmito cortado em rodelas
suco de 2 limões
1 xícara (café) de azeite de dendê
1 maço de cheiro-verde picado
1 maço de coentro picado
1 colher (chá) de cominho
1 pitada de pimenta-do-reino
3 colheres (sopa) de farinha de trigo

Coloque a farinha numa travessa larga, não muito funda e vá acrescentando a manteiga, os ovos inteiros, o fermento e uma pitada de sal. Com as mãos amasse bem, várias vezes até que se forme uma massa igual, consistente. Deixe descansar por 40 minutos. Numa panela coloque o azeite de oliveira, refogue a cebola, os tomates picados e coloque a carne de peixe Em seguida adicione os mexilhões, a carne de siri, as ostras, o dendê, o suco de limão e os temperos: cheiro-verde, coentro, cominho e pimenta-do-reino. Deixe cozinhar por uns 15 minutos e adicione os palmitos. Pegue um pouco do caldo da panela e dissolva as colheres de farinha de trigo. Depois, junta-se outra vez ao refogado, para engrossar. Estique metade da massa com um rolo e coloque numa fôrma alta, ou pirex. Ponha o recheio. Cubra com o restante da massa. Pincele com uma gema e faça uns furinhos com o garfo, para que o ar possa sair da torta, enquanto ela assa. Quando ficar dourada está pronta.

VIRADO À PAULISTA

SÃO PAULO

1 cebola picada
2 dentes de alho
1 maço de cebolinha picada
1/2 kg de feijão-mulatinho cozido
farinha de mandioca
200 g de toucinho defumado

Leve ao fogo uma panela com o toucinho e deixe fritar. Retire os torresmos e na mesma gordura frite a cebola e o alho bem picados. Junte a cebolinha e o feijão com uma xícara do seu caldo. Adicione a farinha e vá mexendo. Cuidado para que não fique seco. O autêntico virado à paulista é bem úmido. Sirva com os torresmos por cima.



O CENTRO-OESTE

Da caça, da pesca e do bom fogão de lenha

Em primeiro lugar o feijão. Depois o angu, rivalizando-se com o arroz. Em seguida o torresmo e um leitão à pururuca. Enfim, a couve. Mais tarde um pouco, os doces, primeiro os de calda e por fim o doce de leite. UAI . . . não é preciso dizer mais nada. Estamos em mesa de mineiro, em Estado onde é costume comer pelo menos cinco vezes ao dia. E onde se cultivam até hoje os costumes da prosa em torno da mesa, entre sonhos, sequilhos, broas de fubá e pães de minuto.

O mineiro acorda cedo e toma café com leite, com pão e manteiga ou broas de fubá. No almoço come arroz, feijão, carne, geralmente de porco, angu, legumes e verdura. À tarde é a vez dos bolos, roscas, biscoitos e queijo. Quando escurece, repete-se no jantar o trivial do almoço. Mas é à noite, antes de deitar, que o mineiro se farta com o café e as quitandas. A palavra é de origem africana e significa tabuleiro de expor mercadorias na feira. No Brasil, além de designar as lojas que vendem verduras e frutas, é usada em Minas para nomear as comidas rápidas como bolos, biscoitos, pãezinhos, docinhos e roscas.

O mineiro não tem costume de beber leite puro. Sempre com café e nunca em muita quantidade. Talvez por isso o Estado tenha se transformado num grande produtor de queijo.

A carne preferida é a de porco, o lombo, as lingüiças, o toucinho. Sem ele o feijão fica sem gosto. E o tutu, glória mineira, perde a graça. Outra carne que faz muito sucesso é a de galinha, ao molho pardo, molho branco, com quiabo, com queijo.

As carnes são a base da cozinha dos dois Mato-Grosso, do Sul e do Norte. Pacas, tatus, capivaras, antas, veados, apesar de terem sua caça proibida são encontradas em muitas mesas da região. A carne de peixe também é muito apreciada. Os rios da região do Mato-Grosso e Goiás são pródigos em peixes de couro, como pintados e dourados.

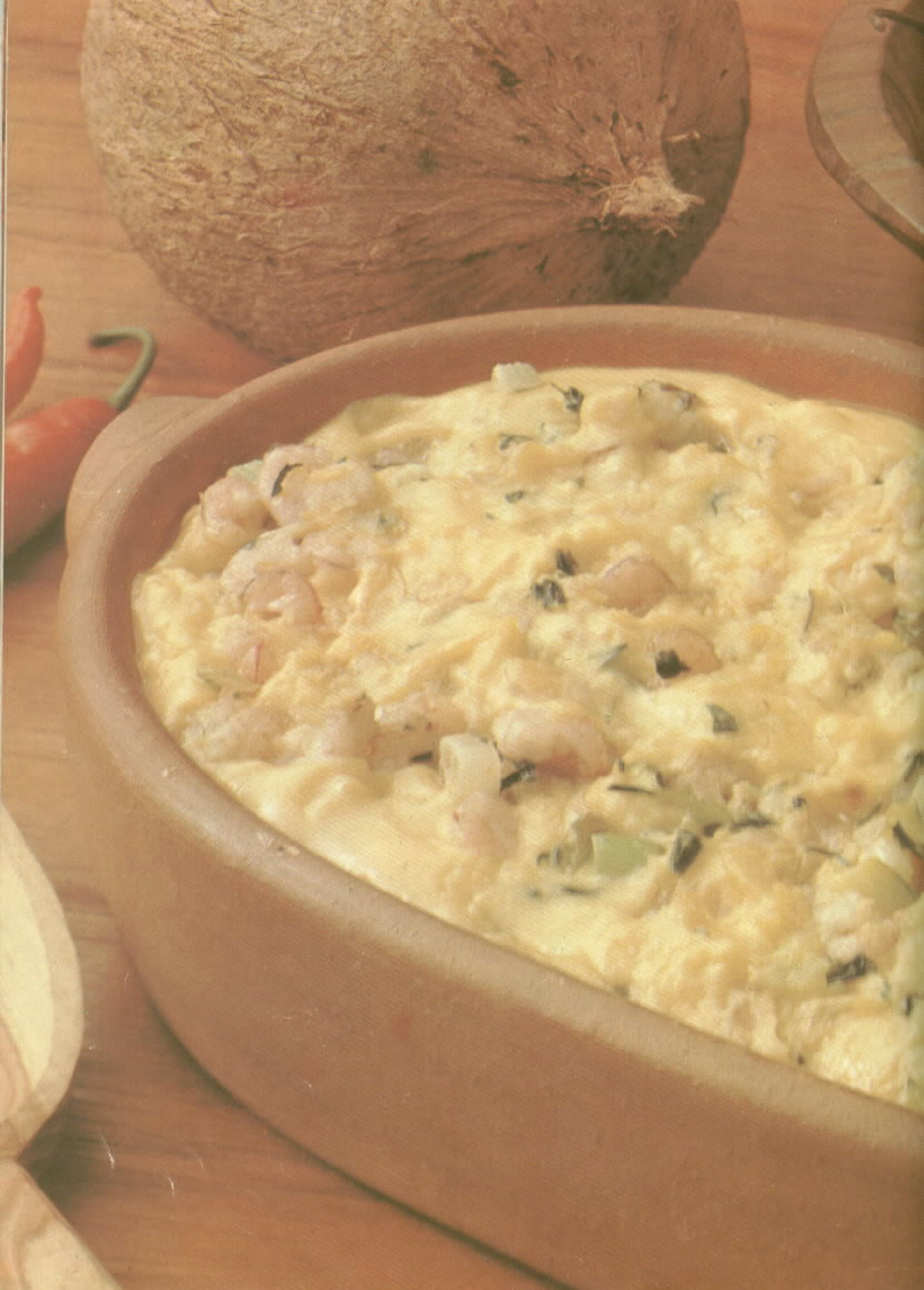
O que é usado em abundância na cozinha goiana é a pimenta, que por lá existe de todo o tamanho, da tradicional malagueta até as cheirosas mas muito ardidas. Outros temperos empregados na região: a jurubeba, o pequi (responsável pelo famoso arroz de pequi, prato típico de Goiás), o urucum, que era usado pelos índios, para temperar carnes e pintar o corpo.

Goiás também é famoso pelo seu vinho de Catuaba, uma frutinha vermelha, que cresce em árvores de grande porte, naturais na região. E pela guariroba ou gueroba, um palmito amargo utilizado em vários pratos da cozinha goiana.

Em muitos pontos dessa região ainda se cozinha em fogão de lenha e usando panelas de ferro. Café, só adoçado com rapadura ou açúcar mascavo. E, apesar da influência paulista, mineira e nordestina, a cozinha goiana sobrevive, com alguns pratos realmente típicos e saborosos.

Ensopado Caipira
(receita na página 15)







Vatapá I
(receita na página 38)

ANGU

MINAS GERAIS
1/2 kg de fubá
água

Desmanche o fubá em água fria, mexendo bem. Numa panela ponha água para ferver e coloque o fubá. Mexa sem parar. Quando a massa começar a grudar no fundo da panela abaixe o fogo. Continue mexendo até ficar com a consistência de um angu. Sirva acompanhando costeletas fritas.

ARROZ DE GUARIROBA

GOIÁS
1 guariroba de bom tamanho (palmito amargo)
arroz
cebola, alho, pimenta-do-reino

Cozinhe a guariroba. Escorra e corte em pedaços. Numa outra panela refogue o alho, a cebola e o arroz. Acrescente a guariroba e a pimenta-do-reino. Cubra com água. Quando a água secar está pronto.

ARROZ DE JURUBEBA

GOIÁS
10 frutinhas de jurubeba
3 xícaras de arroz
alho e cebola

A jurubeba é uma frutinha verde, mais amarga que o jiló. Quem não gosta de comida muito amarga deve ferver as jurubebas antes de adicioná-las ao arroz. Feito isso, refogue o arroz com um pouco de óleo, a cebola e o alho picadinho e acrescente as jurubebas e a água. Quando o arroz secar está pronto.

ARROZ DE MOÇA POBRE

GOIÁS
1/2 quilo de carne cortada em pedaços
3 xícaras de arroz
cebola, alho e sal
2 xícaras de feijão pagão sem caldo (chama-se pagão o feijão cozido sem tempero)

Tempere a carne com cebola, alho e sal e frite. Junte água e deixe cozinhar. Quando a água acabar deixe fritar de novo. Coloque o arroz para fritar junto. Ponha água para o arroz cozinhar. Antes de secar coloque o feijão cozido. Mexa para misturar bem.

ARROZ COM PEQUI

GOIÁS
1 kg de arroz
1 prato (sobremesa) de pequi
1/2 copo de óleo de soja
5 pimentas malaguetas maduras
2 cebolas médias

Refogue os pequis no óleo com sal. Acrescente o arroz e refogue um pouco mais. Despeje a água fervendo sobre o arroz e o pequi até cobri-los todos. Ponha as cebolas descascadas inteiras dentro da panela. Tampe e deixe no fogo forte por 15 minutos. Depois abaixe o fogo. Quando o arroz estiver quase cozido ponha em cima as pimentas malaguetas. Arrume na travessa e enfeite com cebolinhas verdes picadas e as pimentas inteiras.



ARROZ COM SUÃ

GOIÁS, MATO GROSSO
1 kg de suã
3 xícaras (chá) de arroz
2 cebolas
4 tomates
1 maço de cheiro-verde
2 dentes de alho
1 xícara (chá) de gordura de porco
1 pimenta vermelha socada

Ponha os pedaços de suã numa panela para fritar na própria gordura. Pique a cebola, os tomates, o cheiro-verde, o alho e a pimenta e adicione na panela. Deixe refogar e acrescente água. Tampe a panela e deixe cozinhar por 1/2 hora. Retire a panela do fogo e separe a suã do caldo. Numa outra panela ponha a gordura de porco e quando estiver quente frite os pedaços de suã. Quando ficarem dourados escorra um pouco da gordura e coloque o arroz já lavado para fritar. A seguir adicione o caldo em que foram cozidos os pedaços de suã. Tampe e deixe cozinhar até o arroz ficar macio. Sirva com pimenta malagueta.

BOLO DE CHUCHU

MINAS GERAIS
5 chuchus
1 colher (sopa) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de leite
50 g de manteiga
4 ovos batidos
pimenta-do-reino
200 g de queijo ralado

Cozinhe os chuchus cortados em pedaços com sal. Em seguida escorra a água e passe pela peneira. Junte a essa massa todos os outros ingredientes. Coloque num pirex untado com manteiga e leve ao forno.

CANJIQUINHA MINEIRA

MINAS GERAIS
250 g de canjiquinha (quirera de milho)
1/2 kg de carne de porco (costeleta, suã, lombo)
1/2 xícara (chá) de óleo
3 tomates maduros sem casca

2 dentes de alho
1 cebola picada
2 colheres (sopa) de cebolinha picada
1/2 pimentão verde picado
2 colheres (sopa) de salsa picada

Cozinhe a canjiquinha em água. Numa outra panela tempere a carne com os ingredientes acima, coloque o óleo e deixe refogar. Depois que fritar um pouco adicione os tomates e o pimentão. Quando a carne estiver quase cozida junte a canjiquinha, já cozida. Sirva com couve refogada e molho de pimenta a gosto.

COUVE RASGADA

MINAS GERAIS

2 maços de couve
4 colheres (sopa) de banha ou óleo
2 dentes de alho esmagados
1 cebola picada
2 colheres (sopa) de cebolinha picada
2 colheres (sopa) de salsa picada
1/2 pimentão verde picado

Lave bem as folhas e rasgue-as com as mãos. Jogue água fervendo sobre elas, para escaldar. Refogue os temperos em gordura bem quente. Coloque a seguir a couve rasgada. Mexa um pouco e retire do fogo sem cozinhar muito.

COUVE À MINEIRA

MINAS GERAIS

2 maços de couve-manteiga
3 colheres (sopa) de toucinho derretido
sal

Lave as folhas de couve e tire os talos. Coloque umas dentro das outras formando um feixe redondo. Com uma faca afiada corte o mais fino que puder. Coloque o toucinho numa frigideira e esquente bem. Jogue a couve, sal e mexa. Sirva a seguir.

CUSCUZ DE MILHO I

GOIÁS

20 espigas de milho verde duras
sal a gosto

Rale as espigas e passe por uma peneira. Coloque dentro do cuscuzeiro com sal a gosto. Tampe o cuscuzeiro depois que a água da sua parte inferior já estiver fervendo. Normalmente é servido para acompanhar outros pratos.



CHAMBARRIL

GOIÁS

3 mocotós
3 cebolas
4 dentes de alho
1 maço de cheiro-verde
pimenta-do-reino
farinha de mandioca
4 tomates maduros sem pele

Pegue os mocotós já limpos, isto é, raspados e sem as unhas e cozinhe-os em água até ficarem moles. Deixe esfriar e tire com a escumadeira a gordura que ficou gelada em cima. Retire os mocotós da água (que pode ser usada para fazer gelatina) e leve para refogar em outra panela com um pouco de gordura, a cebola picada, o alho, o cheiro-verde cortado, os tomates e a pimenta-do-reino. Depois de tudo bem refogado junte uma concha da água em que os mocotós foram cozidos deixando ferver para que o molho engrosse. Com o resto da água e a farinha de mandioca faça um pirão para acompanhar.

EMPADÃO GOIANO

GOIÁS

MASSA:
1 kg de farinha de trigo
3 colheres (sopa) de manteiga de leite (manteiga de garrafa, líquida)
2 colheres (sopa) de banha de porco
4 ovos
leite de vaca

RECHEIO
1 frango pequeno
1 guariroba cortada
4 colheres (sopa) de manteiga de leite
1 kg de lingüiça de porco frita em pedaços
1 maço de cheiro-verde
1 kg de carne de porco cozida em pedaços
600 g de queijo branco cortado em fatias
8 ovos cozidos e cortados em 4 partes
4 ovos crus
200 g de azeitonas picadas
1 kg de batatas cozidas e descascadas
1 pão de sal cortado em fatias
pimenta

Para fazer a massa coloque a farinha numa tigela rasa, faça um buraco no meio dela e coloque a manteiga, a banha, os ovos e uma pitada de sal. Acabe de amassar com um pouco de leite até ficar com a consistência de massa de pastel. Deixe descansar. Para o recheio cozinhe o frango com bastante tempero: alho, sal, cebola, cheiro-verde. Depois de cozido separe o caldo e desfie a carne do frango. Coloque esse caldo para ferver com mais 1/2 litro de água, cheiro-verde e pimenta a gosto. Retire do fogo e deixe esfriar. Para armar o empadão: unte a fôrma que devem ser panelinhas de barro, fundas como as de feijoada. Abra a massa com o rolo e cubra a fôrma, deixando-a cair de lado. Coloque no fundo as fatias de pão, em seguida um pouco de cada ingrediente do recheio: o frango, a lingüiça, a carne de porco, a batata cozida cortada em fatias, as azeitonas, a guariroba, o queijo, os ovos cozidos. Depois coloque o caldo do frango até que este apareça ao redor da fôrma. Com o outro pedaço da massa aberta cubra a empada. Depois de cortar o excesso, vire as bordas da massa para dentro apertando bem. Pincele com as gemas misturadas na manteiga de leite e leve ao forno para assar.

EMPADINHA DE QUEIJO

MINAS GERAIS

MASSA:
1 colher (sopa) de banha
7 colheres (sopa) de farinha de trigo
1 gema
1 colher (sopa) de manteiga
sal

RECHEIO:
2 xícaras (chá) de queijo-de-minas ralado
1 copo de leite
1 colher (sopa) de manteiga derretida
4 ovos

Para fazer a massa misture bem os ingredientes e vá amassando com as mãos até ela ficar consistente. Deixe descansar, por 1/2 hora. A seguir abra a massa com um rolo sobre uma mesa polvilhada de farinha de trigo. Unte as forminhas com manteiga e forre com a massa. Para fazer o recheio misture todos os ingredientes. Depois encha as forminhas e leve ao forno.

FEIJÃO-DE-TROPEIRO

MINAS GERAIS
1/2 kg de feijão preto
300 g de toucinho defumado
2 cebolas grandes cortadas em rodelas
4 dentes de alho socados
1 pimentão em rodelas
meio maço de cheiro-verde picado
1 pimenta picada
1/2 kg de lingüiça
2 ovos cozidos
farinha de mandioca

Cozinhe o feijão em água e sal mas não deixe que amoleça muito. Ponha sobre uma peneira e deixe escorrer todo o caldo. Corte o toucinho em cubos e coloque para derreter numa frigideira bem grande. Retire os torresmos, junte as cebolas, o alho, o pimentão e a pimenta. Deixe ferver um pouco e acrescente o feijão sem caldo, o cheiro-verde, os torresmos e finalmente farinha de mandioca até que fique uma farofa solta. Enfeite o feijão-de-tropeiro com os ovos em rodelas e a lingüiça frita.

FRANGO COM CATUPIRI

MINAS GERAIS
1 frango de aproximadamente 2 kg
1 colher (sopa) de banha
2 cebolas médias picadas
2 dentes de alho picados
1 queijo catupiri grande
500 g de palmito cozido

Corte o frango em pedaços e frite na banha. A seguir coloque os temperos e junte água aos pouquinhos, para cozinhar devagar. Quando estiver cozido desfie a carne e coloque num pirex. Cubra com o palmito, cortado em rodelas e espalhe o queijo catupiri. Leve ao forno para derreter o queijo.

FRIGIDEIRA DE UMBIGO

GOIÁS
1 umbigo de bananeira (ponta roxa onde termina o cacho)
6 ovos
óleo

Desfolhe o umbigo da bananeira tirando as flores que estão por dentro. Ferva em seguida com um pouco de sal. Quando estiver macio escorra a água. Bata os ovos e misture o umbigo cortado em pedaços. Frite em gordura bem quente.

FRANGO COM QUIABO E ANGU DE MILHO VERDE

1 frango de tamanho médio
300 g de quiabo
20 espigas de milho
1 maço de cheiro-verde
2 cebolas picadas
3 dentes de alho amassados
suco de 2 limões

Corte o frango pelas juntas e tempere com alho e sal. Numa panela refogue a cebola com um pouco de óleo e coloque os pedaços de frango. Em seguida acrescente o cheiro-verde picado. À parte corte os quiabos e ponha de molho na água com limão para tirar a baba. Escorra e adicione na panela com o frango. Rale as espigas de milho verde. Passe na peneira ou num pano. Coloque numa panela e vá adicionando água aos poucos e mexendo bem. Deixe cozinhar até ficar um angu. Sirva com o frango.

GALINHA À VILA RICA

MINAS GERAIS
1 galinha gorda
2 cebolas picadas
3 cenouras picadas
1 maço de cheiro-verde picado
2 cravos
200 g de arroz
250 g de toucinho

Corte o toucinho em pedaços e ponha para fritar. Retire os torresmos e coloque a galinha já cortada em pedaços para dourar. Quando estiver corada cubra com água e coloque as cebolas, a cenoura, o cheiro-verde e os cravos. Quando a galinha estiver quase cozida junte o arroz, já lavado. Deixar cozinhar em fogo brando, até secar bem a água.



NHOQUE DE MANDIOCA

GOIÁS
1 kg de mandioca
2 ovos
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
2 colheres (sopa) de manteiga de leite
sal

Cozinhe a mandioca e passe numa peneira. Acrescente nessa massa os ovos, a farinha de trigo, a manteiga e uma pitada de sal. Amasse bem. Faça os rolinhos e corte os nhoques sobre uma mesa, polvilhada de farinha de trigo. Coloque no fogo uma panela com água e sal. Quando a água ferver ponha os nhoques. Estarão cozidos quando subirem à superfície de água.



LEITÃO PURURUCA

MINAS GERAIS
1 leitão de 5 kg
8 dentes de alho esmagados
suco de 5 limões
1 garrafa de vinho tinto
pimenta-do-reino
4 cebolas
1 pimenta vermelha picada
6 ovos cozidos
1 xícara (café) de azeitona picada
noz-moscada
2 maços de cheiro-verde
os miúdos do leitão cortados em pedaços
farinha de mandioca
vinagre
gordura de porco

Na véspera coloque o leitão e seus miúdos numa bacia grande com todos os temperos: o vinho, o vinagre, o suco de limão, o sal, a pimenta-do-reino, o alho esmagado, a pimenta vermelha e um punhado de noz-moscada. Cubra a bacia com os cheiros-verdes picados. No dia, refogue os miúdos do leitão com um pouco de gordura de porco e cebola picada. Junte os ovos cortados, a farinha de mandioca e as azeitonas. Não ponha muita farinha para que este recheio não fique seco. Coloque a seguir no vazio do leitão e costure bem. Coloque o leitão na assadeira e vá assando em fogo brando. De vez em quando regue com o molho de temperos. Quando já estiver dourado tire do forno e salpique a pele do leitão com óleo bem quente, para que fique pururuca. Enfeitar com salsa e rodelas de limão.

LINGÜIÇA ASSADA

MINAS GERAIS
1 kg de lingüiça
3 colheres (sopa) de banha derretida

Coloque a lingüiça numa assadeira e sobre ela a banha derretida. Asse em fogo lento e quando estiver cozida jogue um pouquinho de água por cima das lingüiças para empipocar a pele. Sirva com couve.

LOMBO COM FEIJÃO BRANCO

MINAS GERAIS
1 kg de lombo salgado
1 kg de feijão branco
cebola, alho
250 g de toucinho

Na véspera corte o lombo em pedaços, lave-os e deixe de molho para tirar o excesso de sal. No dia coloque os pedaços de lombo numa panela, com o feijão branco e deixe cozinhar. Quando o feijão estiver macio junte o toucinho e um bom refogado de alho e cebola, como o que normalmente fazemos para temperar o feijão comum. Deixe cozinhar até que sobre pouco caldo.

JACARÉ

MATO GROSSO

Pegue um jacaré e corte a sua cauda chamada de catana. Retire a carne. Se for fazer frito corte a carne ao longo, em filés, e frite usando apenas sal e gordura. Se for para ensopar corte em postas. O molho é feito com cebola picada, alho esmagado, sal, pimenta-de-cheiro e tomates. Leve as postas ao fogo e cubra com o molho. Não precisa pôr água.

MOQUECA DO MAIA

MATO-GROSSO
1 peixe de água doce
4 cebolas
6 tomates picados
azeite e farinha de mandioca

Cozinhe o peixe e depois desfie sua carne. Em outra panela coloque azeite e faça um refogado com as cebolas e o tomate. Junte o peixe à panela e deixe ferver. Antes de tirar do fogo engrosse com farinha de mandioca.

COZIDO EXPRESSO COM PIRÃO

1/4 de kg de carne de peito ou capa de filé (carne de segunda)
1/4 de kg de carne-seca
1/4 de kg de lingüiça de porco
2 colheres (sopa) de azeite
5 tabletes de caldo de carne
1 batata-doce grande
1 mandioca média
3 cenouras médias
2 batatas médias
1/2 repolho
1 pedaço de abóbora (aproximadamente 400g)
2 cebolas médias
6 bananas-nanicas

Doure a carne verde em duas colheres (sopa) de azeite, junte a carne-seca, a lingüiça. A seguir, dissolva o caldo de carne em 3 litros de água fervente e vá colocando os legumes na ordem em que estão descritos acima. Depois de cozidos, separe o caldo, adicione molho de pimenta a gosto, prove o sal e leve o caldo ao fogo. Deixe o caldo apurar, junte lentamente 1 xícara e meia (chá) de farinha de mandioca crua, mexendo sempre até que o pirão esteja cozido. Sirva a seguir, separando as carnes, os legumes e o pirão.

FEIJÃO COM TRANQUEIRA

250 g de feijão rosinha
125 g de lombo salgado
125 g de lingüiça seca, aferventada
1/2 repolho médio
2 tabletes de caldo de carne

Deixe o feijão de molho em água, de véspera. Faça o mesmo com o lombo, trocando a água de vez em quando. Cozinhe o feijão em bastante água. Depois de quase cozido, junte o repolho em tiras, o lombo e a lingüiça em pedaços. Tempere com o caldo de carne e complete o cozimento, mexendo de vez em quando até que o caldo do feijão engrosse.

MATULA GOIANA

GOIÁS
500 g de carne-de-sol
3 dentes de alho esmagados
2 cebolas picadas
farinha de mandioca branca
pimenta-do-reino a gosto
200 g de manteiga
150 g de torresmo

Para se preparar a matula é preciso um pilão. Coloca-se a carne-de-sol de molho na véspera, para tirar o sal. No dia, cozinhe a carne-de-sol com o alho, escorra a água e desfie. Numa panela faça um refogado com manteiga, cebola e pimenta-do-reino. Pegue a carne-de-sol e soque no pilão. A seguir acrescente ao refogado de temperos, mexa e vá adicionando a farinha de mandioca, e por último o torresmo. Sirva com arroz.

OLHA

GOIÁS
2 kg de costela de vaca
1/2 kg de batata-doce
1/2 kg de mandioca
1/2 kg de cenoura
3 cebolas picadas
1 maço de cebolinha picada
2 maços de couve cortadinha
4 tomates maduros picados
pimenta-do-reino
6 bananas-da-terra picadas
500 g de farinha de mandioca

Cozinhe numa panela as costelas cortadas assim como a batata-doce, as cenouras e a mandioca (picada em cubos). Uma hora depois adicione os temperos, a couve e o tomate. A seguir coloque a banana e a pimenta-do-reino a gosto. Depois de cozido retire parte do caldo para fazer um pirão com a farinha de mandioca. É só juntar a farinha ao caldo e mexer.

ORA-PRO-NÓBIS

MINAS GERAIS
1 maço de ora-pro-nóbis (verdura parecida com folhas de roseira)
1/2 kg de carne (chã-de-dentro)
4 tomates maduros picados
2 cebolas picadas
3 colheres (sopa) de cheiro-verde picado
2 dentes de alho amassados
1/2 pimentão verde picado
sal

Corte a ora-pro-nóbis em tirinhas finas e deixe separado. Depois corte a carne e tempere com o alho, a cebola, o cheiro-verde, o pimentão e o sal a gosto. Coloque a carne e os temperos numa panela. Deixe fritar com um pouco de óleo e adicione os tomates. Cozinhe em fogo brando, pingando água. Quando já estiver quase macia, adicione a verdura, e deixe cozinhar mais um pouco. Sirva com angu.

PACA ASSADA

MATO-GROSSO

Ferva a paca com sal. Faça um molho com bastante óleo ou toucinho, alho, pimenta, cebola e limão. Fure a carne e despeje o tempero. Deixe descansar por umas 2 horas. Leve ao forno até tostar.

PAMONHADA

GOIÁS
30 espigas de milho com suas palhas
1/2 kg de banha de porco
1/2 kg de queijo ou carne cozida de porco

Rala-se o milho verde duro. Depois raspa-se o sabugo com uma faca. Numa panela esquente a gordura do porco e coloque a massa de milho dentro. Mexa e desligue o fogo. Misture o queijo em pedaços (ou a carne de porco ou ainda pedaços de lingüiça). Pegue as palhas do milho (as de dentro próximas ao sabugo) e ponha uma palha dentro da outra de modo que fique uma ao contrário da outra. Encha com uma concha de massa de milho, dobre as pontas e amarre. Coloque para cozinhar em água fervendo. Quando a palha ficar amarela a pamonha está cozida. Sirva com manteiga de leite.

PASTÉIS DE FARINHA DE MILHO

MINAS GERAIS
1 pires de farinha de milho
1/2 pires de farinha de mandioca
sal
2 gemas

Misture bem as duas farinhas peneire e escalde com água fervendo até formarem um angu duro. Amasse bem e junte as gemas com uma pitada de sal, até amolecer e ligar bem a massa. Abra a massa em tábua polvilhada e corte-a em pedacinhos. Abra cada pedaço separadamente para fazer o pastel e recheie com picadinho de carne ou palmito.

PEIXE NA BRASA

GOIÁS E MATO GROSSO
1 peixe inteiro de 3 kg
molho de pimenta-bode (pimenta-de-cheiro)
3 cebolas picadas
3 tomates picados
sal, azeite e limão
1 folha de bananeira

Enrole o peixe na folha de bananeira e coloque-o num braseiro sem chama alta. Quando estiver cozido (de 1/2 hora a 40 minutos) corte pela barriga, retire as vísceras, as escamas e sirva com o molho de pimenta-bode. Esse molho é feito misturando-se sal, azeite, limão, pimenta-bode cortada miudinha, cebola e tomates picados.

PICADINHO À MINEIRA

1 kg de carne
2 cebolas picadas
1 colher (chá) colorau
2 dentes de alho
1 maço de cheiros-verdes picados
meio pimentão verde picado
1 xícara (café) de óleo

Corte a carne em cubos pequenos. Numa panela ponha a cebola, alho, cheiro-verde e o pimentão e refogue com um pouco de óleo. A seguir acrescente a carne o colorau e o sal a gosto. Deixe cozinhar pingando água aos poucos. Serve-se acompanhado do pudim de fubá (vide receita nesta revista).

POSTAS DE SURUBIM

MINAS GERAIS
1 kg de surubim cortado em postas
1 xícara (café) de farinha de trigo
1 xícara (café) de óleo
1 gema
fubá
2 cebolas picadas
2 dentes de alho
1 pitada de orégano
4 tomates maduros sem casca
pimenta-malagueta

Tempere o peixe com sal e limão. Deixe por 1/2 hora, enxugue e passe no fubá. Frite em óleo quente. Em outra panela coloque o óleo, a cebola e o alho e deixe dourar. Adicione os tomates, o orégão, a pimenta cortada miúda. Refogue bem. Coloque então a gema e engrosse com a farinha de trigo. Coloque as postas do surubim na travessa e cubra com o molho.

PUDIM DE FUBÁ

MINAS GERAIS
1/2 kg de fubá
2 gemas
1 litro de leite
100 g de manteiga
200 g de queijo parmesão ralado
sal

Desmanche o fubá num pouquinho de água fria. Coloque o leite numa panela e vá juntando o fubá, mexendo sempre para não encaroçar. Adicione o queijo, a manteiga e as gemas. Coloque sal a gosto. Vá mexendo até que a massa solte do fundo da panela. Coloque numa fôrma em banho-maria e leve ao fogo.



RABADA

MINAS GERAIS
1 rabo em pedaços
2 cebolas
2 dentes de cravo
2 dentes de alho
3 tomates sem casca
2 maços de cheiro-verde
1 folha de louro
1 colher (sopa) de gordura
pimenta-do-reino
1 maço de agrião

Cozinhe os pedaços de rabo em água, sal e junte 1 cebola, o cravo, 1 dente de alho, louro, um ramo de cheiro-verde e uma pitada de pimenta-do-reino.
Quando estiver cozida retire os pedaços da rabada e desengordure o caldo (deixe esfriar e retire a gordura com uma escumadeira). Em outra panela doure a outra cebola e alho cortado com a colher de sopa de gordura. Junte os tomates e os pedaços da rabada. Deixe refogar e depois adicione o caldo em que foi cozida a rabada. Deixe ferver. Pouco antes de servir junte o agrião cortado. Tampe a panela e ferva por alguns minutos.

SOPA DE FUBÁ

1 kg de carne (capa de filé, peito, acém)
3 colheres (sopa) de fubá
1 ovo
1 maço de couve rasgada
2 cebolas picadas
óleo

Corte a carne em pedaços não muito pequenos. Numa panela coloque um pouco de óleo e as cebolas. Acrescente a carne, deixe fritar um pouco e cubra com água. Quando a carne estiver cozida, coe e separe o caldo. Ponha o fubá numa panela, leve ao fogo e deixe torrar um pouco. Depois desmanche em um pouco de água fria. Leve o caldo de carne ao fogo e quando ferver acrescente o fubá, o ovo, mexendo sempre. Cozinhe a couve rasgada num pouco de água com sal. Escorra a água e acrescente a couve ao caldo. Deixe ferver um pouco até cozinhar o fubá e sirva quente.

TATU-GALINHA

MATO-GROSSO
1 tatu-galinha limpo e desossado
3 cebolas picadas
6 tomates maduros
6 dentes de alho esmagados
2 maços de cheiro-verde picado
2 pimentas-malaguetas cortadas

Numa panela com óleo doure a cebola e acrescente o alho, o tomate, o cheiro-verde e as pimentas. Refogue tudo. Coloque esse refogado sobre a carne do tatu cortada em pedaços. Leve para assar no forno até ficar macio. Sirva no casco do tatu, acompanhado de farinha de mandioca.

TUTU DE FEIJÃO

MINAS GERAIS

Faça um refogado com bastante gordura, cebola picadinha e cebolinha verde também picada, sal, alho e uma pitada de pimenta-do-reino. Junte o feijão cozido com um pouco de caldo, deixe ferver um pouco e vá adicionando farinha de milho ou de mandioca, mexendo sempre até que fique consistente. Sirva com ovos fritos, costeletas de porco, lingüiça ou com torresmos.

VACA ATOLADA

MINAS GERAIS
1 1/2 kg de costelas de vaca
1 kg de mandioca cortada
3 cebolas cortadas em rodelas
3 dentes de alho socados
2 pimentas-malaguetas socadas
1 maço de cheiro-verde picado
5 tomates
3 colheres (sopa) de óleo
suco de 3 limões
sal

Tempere as costelas com sal, alho, pimenta e limão. Deixe no tempero por 2 horas. A seguir frite as costelas com óleo e vá colocando água até cozinhar. Corte os tomates e junte na panela. Descasque a mandioca, corte em pedaços e ponha na panela com as costelas. Junte a cebola cortada em rodelas e o cheiro-verde. Ferva mais um pouco até cozinhar. Na travessa coloque as costelas e por cima delas a mandioca e as cebolas.

VEADO ASSADO

MATO-GROSSO

Fure bem a carne do veado, o quarto-traseiro ou o lombo, porque a carne é muito seca. Enfie toucinho de porco e regue com um molho feito com gengibre cortado, pimenta-bode, sal, alho, cebola, limão e louro. Coloque numa assadeira untada com banha de porco. Leve ao forno.



O NORDESTE

Dendê, pimenta, coco e mandioca

A Cozinha do Nordeste do País, na verdade, deveria ser subdividida em duas regiões: a da Bahia, rica em dendê e pimenta, e a dos outros Estados nordestinos onde se come muito milho, farinha de mandioca e carne-de-sol. No litoral dessas regiões os pratos à base de peixe são constantes. No Interior come-se muita carne-de-sol, principalmente de cabrito ou bode. A carne fresca, dificilmente entra nessa dieta. Assim como legumes e verduras.

A cozinha da Bahia é nitidamente de origem africana, com influência do índio e do português. O azeite de dendê por exemplo, base da comida baiana, veio da África, trazido como mercadoria. Naturalizou-se brasileiro e faz parte do trivial da mesa baiana, assim como a pimenta. Há ainda o gengibre, o camarão seco, o coentro e tantos outros temperos. Pois como se diz no candomblé, quanto mais temperos mais estaremos comendo como os santos. A cozinha africana está intimamente ligada ao candomblé. As comidas preparadas nos terreiros, para os santos, como o vatapá, caruru, o efó e o sarapatel hoje dão fama internacional à comida baiana. Oxalá, filho de Olorum, gosta muito de cuscuz; Ogum, de vatapá e Oxóssi de pratos com abóbora ou milho. Iansã, uma das três mulheres de Xangô, come muito acarajé, e Xangô, senhor dos raios, gosta muito de caruru. Mas todos os santos só aceitam esses pratos se preparados dentro da mais rica tradição: esta diz, por exemplo, que só as virgens podem cozinhar para eles. A limpeza também é fundamental: na cozinha dos santos as moças têm que usar um pano na cabeça.

Se eles recusam os pratos são os ogãs, os irmãos leigos, que comem essas comidas. Por isso é que se diz que hoje, na Bahia, come-se muito melhor em terreiros do que na maior parte dos restaurantes de Salvador.

A cozinha baiana é também uma cozinha sem medidas. A quantidade de temperos quase sempre fica a cargo da cozinheira. É preciso ter *boa mão* para acertar a quantidade de dendê na moqueca, ou o ponto de fritura do acarajé. E é preciso, segundo os estrangeiros, ter bom estômago, para agüentar as pimentas, fontes comprovadas de vitamina C.

A comida dos outros Estados nordestinos é mais pobre, mas bem variada. Desaparece o azeite-de-dendê e permanece o coco. Come-se muito à base de milho. O munguzá ou mucunzá também chamado chá-de-burro no Ceará, um caldo de milho com coco, é apreciado em todo Nordeste, assim como o cuscuz de milho e a farinha. A macaxeira (mandioca), o inhame (cacá) e a fruta-pão cozidos e o jerimum com leite são saboreados no café da manhã, principalmente no sertão. O cuscuz também é comido de manhã, com manteiga ou queijo de coalho assado.

O Estado do Maranhão, já a meio norte do País, é famoso por seu arroz-de-cuxá, preparado com uma planta típica da região, a vinagreira. E é lembrado também por seus enormes camarões com os quais são preparadas deliciosas fritadas.

Camarão à Baiana
(receita na página 36)







Sopa de Coco
(receita na página 37)

ACAÇÁ COM MILHO VERDE

10 espigas de milho
folha de bananeira
1 vidro de leite de coco

Rale as espigas, passe pela peneira e acrescente o leite de coco. Coloque o sal a gosto. Ponha essa massa numa folha de bananeira, enrole e cozinhe no banho-maria. Acompanha vários pratos da cozinha baiana.

ACAÇÁ

2 cocos
2 colheres de sopa de maisena
sal
1 litro de leite de vaca

Rale os cocos e adicione o litro de leite. Esprema bem e retire o leite de coco. Coloque numa panela e engrosse com a maisena. A seguir adicione um pouco da raspa do coco e uma pitada de sal.

ACARAJÉ

1 kg de feijão-fradinho
pimenta-do-reino
sal
alho-poró (1 cabeça)
50 g de maisena
leite
sal

Na véspera coloque o feijão de molho em água e leite com os temperos indicados acima. No dia passe na máquina de moer e adicione a maisena, para dar liga. Tempere com sal. Usando uma colher e um garfo faça os bolinhos. Frite em azeite-de-dendê bem quente. Coloque em guardanapos de papel para retirar o excesso de azeite. Abra no centro e recheie com o molho de camarão.

ARROZ COM VATAPÁ

Tire o leite grosso de um coco grande juntando água ao bagaço. Escorra esse leite, tempere com sal e acrescente o arroz já lavado. Quando o arroz estiver quase cozido junte um pouco da raspa do coco, mexa um pouco e deixe secar. Sirva com vatapá ou caruru.

ARROZ-DE-CUXÁ

2 xícaras (chá) de arroz
250 g de semente de gergelim
1/2 kg de camarão seco
4 maços de vinagreira
300 g de quiabo
200 g de farinha de mandioca
2 cebolas
8 dentes de alho
sal

Faça um arroz com pouco tempero em uma panela à parte. Torre as sementes de gergelim em uma frigideira até que fiquem escuras. Deixe o camarão seco de molho para tirar o sal. Depois retire as cascas e cabeças. Misture as sementes de gergelim, o camarão, as cebolas, o alho, o quiabo, sal e passe na máquina de moer carne. Adicione a farinha a essa mistura e mexa bem. Cozinhe a vinagreira e quando estiver macia separe parte das folhas. Junte a mistura de camarão, farinha e gergelim à parte com a vinagreira e deixe cozinhar, mexendo de vez em quando até que forme uma massa pastosa. Coloque o arroz numa travessa e despeje o cuxá sobre ele, bem quente. Enfeite com algumas folhas de vinagreira cozida.

ARROZ-DE-HAUÇÁ

3 xícaras (chá) de arroz
6 xícaras (chá) de água fervendo
3 colheres (sopa) de óleo
700 g de carne-de-sol
2 cebolas
2 dentes de alho
sal

Coloque óleo numa panela, deixe esquentar e despeje o arroz. Deixe fritar e adicione água e sal a gosto. Cozinhe até que o arroz fique cozido e bem ligado. Se não ficar ligado ponha mais água. Numa outra panela ferva a carne-de-sol para tirar o sal e corte em pedaços. Escorra e leve para a frigideira com alho, cebola e um pouco de água. Deixe secar e fritar na própria gordura. Quando estiver tostadinha derrame por cima do arroz, colocado em uma travessa.

BANANA FRITA EM DENDÊ

Descasque as bananas-da-terra e corte em fatias, de comprido. Frite no azeite-de-dendê. Serve para acompanhar peixe.

BOBÓ DE CAMARÃO

250 g de camarão fresco
1 vidro de azeite-dendê (pequeno)
1 vidro de leite de coco (pequeno)
2 cebolas picadas
4 dentes de alho
1 cabeça de gengibre moída
100 g de camarão seco moído
100 g de castanha de caju moída
100 g de amendoim moído
sal
2 mandiocas cozidas e passadas no espremedor de batatas

Fervente os camarões à parte. Escorra o caldo e passe os camarões para uma panela onde já se colocou o dendê, a cebola, alho, gengibre. Refogue um pouco e acrescente o leite de coco e os camarões secos moídos. Deixe cozinhar e no final adicione a massa de mandioca, a castanha de caju, o amendoim e sal a gosto. Mexa bem e pode servir.

BOLO DE PEIXE

3 postas de peixe fritas
200 g de miolo de pão
1 xícara (chá) de leite de vaca
2 cebolas picadas
1 colher (sopa) de manteiga
2 dentes de alho
2 ovos batidos
1 colher (sopa) de maisena
sal a gosto

Faça um refogado com as cebolas, o alho e a manteiga. Coloque as postas de peixe, já sem espinhas amassando com o garfo. Numa vasilha misture o miolo do pão com o leite. Misture essa massa ao peixe adicionando os ovos batidos e a maisena. Unte a fôrma e coloque a mistura. Asse em forno regular.

BUCHADA

1 kg de bucho
cebola, alho, cheiro-verde, coentro e limão, alecrim
1 vidro de leite de coco
meio vidro pequeno de azeite-de-dendê
6 tomates maduros

Corte o bucho em tiras de 5 e 10 cm. Tempere com alho, cebola, cheiro-verde, alecrim e limão. Coloque numa panela com água e deixe ferver por duas horas. Em outra panela adicione o azeite-de-dendê, os tomates, cebola, alho, cheiro-verde, coentro e alecrim picados. Coloque o bucho sem a água em que ele ferveu. Junte leite de coco, tampe e deixe cozinhar.

CARNE DE PORCO EM ARIBÉ

1 kg de carne de porco
1 colher (sobremesa) de cominho
3 dentes de alho esmagados
2 cebolas raladas
1 maço de cheiro-verde picado
pimenta-do-reino
3 cravos esmagados
1 pitada de noz-moscada
1 maço da hortelã picado
farinha de mandioca
limão

Corte a carne de porco em pedaços não muito pequenos. Tempere com limão, alho, sal, cominho, noz-moscada, cheiro-verde, cravos, hortelã, cebola e pimenta-do-reino. Deixe no tempero por duas horas. Pegue o aribé, que é uma frigideira de barro, e coloque no fogo. Quando estiver quente junte a carne de porco e seus temperos. Deixe secar e fritar na própria gordura. Retire então e coloque numa travessa. Na gordura que sobrou no aribé vá colocando farinha de mandioca até que se forme uma farofa úmida. Sirva junto com as carnes.

CARURU

5 colheres (sopa) de azeite-de-dendê
2 pimentões
pimenta malagueta
coentro moído
1 kg de camarão fresco
1 kg de filé de peixe
6 tomates maduros
300 g de camarão seco
200 g de castanha de caju
1 maço de cheiro-verde
2 vidros de leite de coco
farinha de mandioca
1 kg de quiabos
3 cebolas

Faça um fundo de panela com o azeite-de-dendê, as cebolas, os tomates picados, os pimentões, a pimenta, o coentro, o cheiro-verde. Coloque o camarão fresco e o camarão seco. A seguir junte o peixe. Deixe ferver um pouco e junte a castanha de caju, e o leite de coco. Acrescente um pouco de farinha de mandioca (para engrossar) e os quiabos cortados e passados no limão para tirar a baba. Sirva com arroz de vatapá ou acaçá.

CASQUINHAS DE SIRI

500 g de carne de siri
3 cebolas
2 colheres (sopa) de manteiga
2 dentes de alho esmagados
3 tomates
3 xícaras (chá) de miolo de pão embebido em leite
4 gemas
cheiro-verde picado
sal e pimenta-do-reino
1 colher (sopa) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de farinha de rosca

Numa panela refogue a manteiga, a cebola, o alho, o cheiro-verde, os tomates e junte a carne do siri. Tempere com sal e pimenta a gosto. Mexa um pouco e adicione a massa de miolo de pão embebido em leite e as gemas. Deixe ferver. Engrosse com um pouco de farinha de trigo. Recheie as casquinhas do siri (ou cascas de vieiras ou travessinhas de louça). Polvilhe com farinha de rosca e leve um pouco ao forno para dourar.

CUSCUZ DE MILHO II

1 coco
1/2 kg de fubá
2 colheres (sopa) de farinha de mandioca
sal e açúcar a gosto

Rale o coco e despeje 4 xícaras de água quente, para tirar o leite grosso. Esprema e junte água fervendo outra vez ao bagaço, para tirar o chamado leite fino. Misture esse leite fino no fubá de milho junto com a farinha de mandioca. Tempere com sal e açúcar a gosto. Coloque na cuscuzeira e leve ao fogo para cozinhar a vapor. Depois de pronto espalhe o leite de coco mais grosso por cima. Come-se junto com café.

CHIBÉ OU UNIDOS VENCEREMOS

Numa panela grande, coloque carne seca, abóbora, pedaços de galinha, lingüiça, aipim, cará, carne de porco, carne de cabrito, repolho e maxixe. Tempere com alho e cebola, junte água e ponha para cozinhar. À parte, cozinhe o feijão, da preferência "andu". Quando os ingredientes da panela estiverem cozidos, junte o feijão e a farinha de mandioca. Mexa até que fique como uma massa de tutu. Coloque numa cabaça grande. Come-se em conjunto, com as mãos, ou com o auxílio de pedaços de folhas de bananeira.

EFÓ

1 maço de língua-de-vaca (ou bertalha ou espinafre)
1 vidro de azeite-de-dendê (200 ml)
250 g de tomates maduros, picados
1 colher (sopa) de coentro picado
4 dentes de alho esmagados



2 cebolas
um punhado de farinha de camarão seco
200 g de camarão seco sem casca
200 g camarão fresco
pimenta malagueta

Afervente a língua-de-vaca e corte bem com a faca até ficar informe. Numa panela faça um fundo com o azeite-de-dendê, o alho, a cebola, o coentro, o tomate picado, a pimenta a gosto. Jogue o camarão fresco, depois o seco e um punhado de farinha. A seguir acrescente a verdura. Mexa bem e tampe para cozinhar.

FAROFA DE ÁGUA QUENTE

Coloque a farinha de mandioca crua num prato fundo e faça uma cavidade no centro. Ali vá despejando a água fervente, com sal, mexendo sempre até a farofa ficar soltinha. Pode-se juntar um pouco de azeite-de-dendê na água quente.

FAROFA DE CARNE-SECA

500 g de carne-seca
100 g de toucinho
2 colheres (sopa) de banha
1 colher (sopa) de coentro picado
1 colher (sopa) de cebolinha picada
2 cebolas picadas
farinha de mandioca

Ponha a carne de molho na véspera para tirar o sal. Corte em pedaços pequenos. Numa panela coloque o toucinho picado e a banha e deixe fritar. Doure a cebola. Acrescente a carne-seca e quando ela estiver cozida ponha o coentro e a cebolinha. Em separado faça uma farofa misturando farinha de mandioca, um pouco de água fervente e sal. Coloque a carne-seca nessa farofa e mexa bem. Sirva a seguir.

CAMARÃO À BAIANA

1 pacote de camarões congelados
sal, pimenta-do-reino
2 colheres (sopa) de suco de limão
2 colheres (sopa) de azeite de oliva
2 colheres (sopa) de azeite-de-dendê
1 cebola média ralada
6 tomates grandes, sem peles e sementes, picados
1 xícara (chá) de leite de coco
1 lata de creme de leite
2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado
pimenta vermelha picada

Tempere os camarões com bastante Fondor, sal e pimenta, regue com o suco de limão. Esquente o azeite de oliva e o azeite-de-dendê e refogue a cebola, junte os tomates e mexa algumas vezes até que estejam desmanchados. Acrescente os camarões, a pimenta e deixe cozinhar por 5 minutos. Depois coloque o leite de coco e deixe terminar o cozimento. Por último, misture o creme de leite e deixe aquecer bem. Passe para um prato, salpique a salsa e sirva a seguir, acompanhado de arroz branco.
NOTA: Se o camarão ficar pronto muito tempo antes de ser servido, só coloque o creme quando for esquentá-lo.





FAROFA DOURADA

2 litros de azeite-de-dendê
100 g de manteiga
farinha de mandioca crua

Coloque o dendê na panela, a manteiga e vá misturando a farinha aos poucos. Deixe dourar.

FEIJÃO DE AZEITE

Coloque numa panela com água e sal o feijão mulatinho (ou fradinho) para cozinhar. Quando estiver macio junte azeite-de-dendê, cebola, alho e alguns camarões secos amassados. Deixe ficar bem sequinho.

FEIJÃO DE LEITE

Cozinhe o feijão mulatinho ou preto. Quando estiver macio passe na peneira. Adicione um pouco de leite de coco, suficiente para dissolver essa massa. Coloque sal e um pouco de açúcar e leve ao fogo por algumas minutos.

FRANGO BAIANO

1 frango caipira
5 colheres (sopa) de azeite-de-dendê
cebola, alho, coentro, louro e alecrim

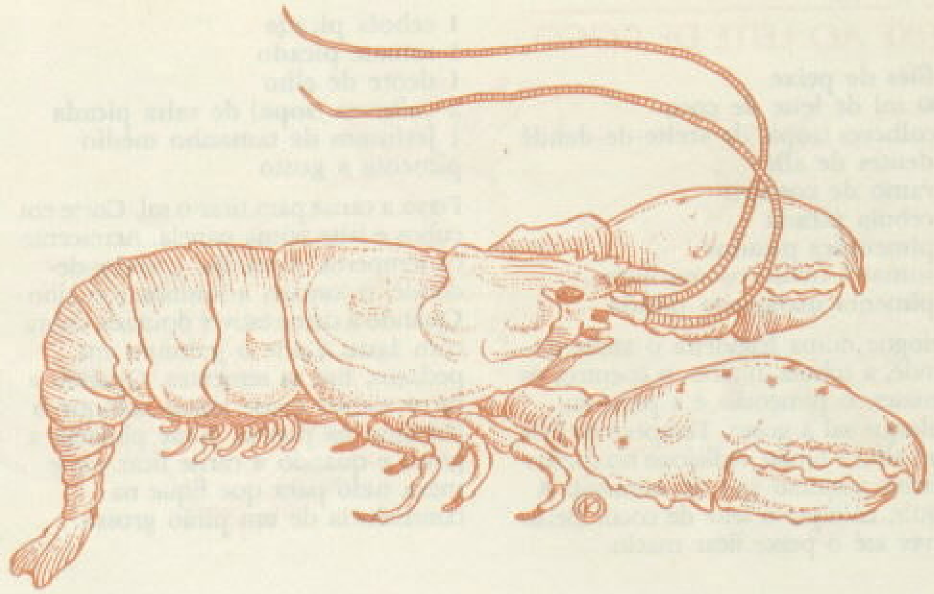
Corte o frango nas juntas e coloque numa panela com o dendê, o alho, a cebola, o alecrim, o coentro e o louro. Tampe e deixe cozinhar.

FRITADA DE CARANGUEJO

1 kg de carne de caranguejo
1 vidro de leite de coco
1 colher (sopa) de coentro picado
1 colher (sopa) de cebolinha picada
2 tomates picados
1 cebola cortada em rodelas
1 colher (sopa) de vinagre
2 gemas
2 colheres (sopa) de azeite
1 colher (sopa) de farinha de trigo
8 ovos batidos
sal a gosto
azeitonas, tomates e cebolas para enfeitar

Numa panela coloque o azeite, as cebolas, cebolinha, coentro, os tomates e deixe refogar. Acrescente o vinagre, a carne do caranguejo e sal a

gosto. Mexa bem e coloque as 2 gemas e o leite de coco. Deixe ferver até secar quase todo o molho. À parte, bata as claras dos 8 ovos em neve, junte as gemas e coloque a farinha de trigo e uma pitada de sal. Misture um pouco dos ovos batidos à massa de caranguejo que está na panela. Deixe cozinhar um pouco. Pegue uma frigideira grande, coloque óleo e despeje o restante dos ovos batidos. Deixe fritar. Quando estive sequinho coloque esta massa numa assadeira, cubra com a massa de caranguejos. Enfeite com azeitonas, tomates e cebolas cortados em rodelas. Leve ao forno para dourar. Pode-se usar essa mesma receita para as fritadas de camarão, sururu e lagosta.



LAGOSTA COM LEITE DE COCO

2 lagostas
300 g de manteiga
3 cebolas
pimenta-do-reino
noz-moscada
2 tomates sem casca
2 vidros de leite de coco
farinha de trigo para engrossar
sal

Cozinhe as lagostas com água e sal. Limpe a lagosta, tirando a tripa do dorso e com cuidado retire a carne das cascas. Numa panela coloque a manteiga, a cebola ralada, os tomates, sal e pimenta-do-reino e uma pitada de noz-moscada. Corte a lagosta em fatias grandes e tempere só com limão. A seguir junte ao refogado. Deixe cozinhar um pouco e adicione o leite de coco. Se o molho ficar muito líquido misture um pouco que farinha de trigo, para engrossar. Deixe cozinhar mais um pouco e sirva dentro da casca da lagosta.

MANIÇOBA

1 cabeça de porco lavada e temperada
3 cebolas
pimenta malagueta
4 dentes de alho
cominho
alecrim
4 colheres (sopa) de gordura de porco
5 tomates maduros
hortelã picada
200 g de farinha de mandioca
500 g de carne-seca cortada em cubos
300 g chouriço cortado em rodelas
500g de carne cortada em cubos

Fervente a carne-seca para tirar o sal. Faça um fundo de panela com alho, a cebola e um punhado de alecrim, cominho, hortelã, pimenta, tomates e gordura. Coloque a carne nesse refogado, a carne-seca e a cabeça do porco. Cubra com água e deixe cozinhar. Coloque então o chouriço e a farinha de mandioca. Cozinhe até que as carnes estejam macias.

MAXIXADA

500 g de carne-de-sol
6 colheres (sopa) de azeite-de-dendê
500 g de maxixes
1 cebola grande
1 maço de coentro picado
3 dentes de alho
1 maço de salsa picada

Ferva a carne-de-sol para tirar o sal. Corte em pedaços pequenos. Pique todos os temperos e misture com a carne-de-sol. Leve ao fogo para cozinhar com um poco de água. Quando estiver quase macia junte os maxixes, cortados já sem os espinhos. Acrescente o azeite-de-dendê e mexa bem. Quando os maxixes estiverem cozidos desligue o fogo. Sirva bem quente.

MOLHO DE CAMARÃO

6 tomates maduros
pimenta malagueta
1/2 kg de camarão seco moído sem casca
1/2 kg de camarão fresco sem casca
2 cebolas
3 dentes de alho
1 maço de cheiro-verde picado
3 colheres (sopa) de azeite-de-dendê

Faça um fundo de panela com o dendê, a cebola, alho, cheiro-verde e os tomates. Adicione o camarão fresco, refogue um pouco e junte o camarão seco moido. Coloque a pimenta malagueta a gosto. Deixe ferver para apurar. Recheie os acarajés com esse molho.

MOLHO NAGÔ

20 g de pimenta malagueta moída
sal
100 g de farinha de camarão seco moido
250 g de quiabo
250 g de jiló

Moa o quiabo e o jiló crus. Coloque numa panela com a pimenta e a farinha de camarão e deixe ferver até virar um creme. Sal a gosto.

SOPA DE COCO

2 tabletes de caldo de galinha
1/2 litro de água fervente
1 xícara (chá) de leite de coco (1 vidro)
1 lata de creme de leite
1 colher (sopa) de farinha de trigo

Dissolva o caldo de galinha na água, misture o leite de coco e deixe ferver, por alguns minutos, em fogo baixo. Desmanche a farinha no creme de leite e deixe aquecer até levantar fervura. Sirva imediatamente, salpicada de salsa picadinha.

PEIXE AO LEITE DE COCO

5 filés de peixe
200 ml de leite de coco
2 colheres (sopa) de azeite-de-dendê
5 dentes de alho
1 ramo de coentro
1 cebola picada
4 pimentões picados
6 tomates maduros sem pele
1 pimenta malagueta picada

Refogue numa frigideira o azeite-de-dendê, a cebola, o alho, o coentro, os tomates, o pimentão e a pimenta. Coloque sal a gosto. Tempere os filés com alho e limão. Adicione no molho e deixe cozinhar por 10 minutos. A seguir, coloque o leite de coco. Deixe ferver até o peixe ficar macio.

PEIXE À BAIANA

3 kg de pintado, namorado ou robalo
cebola, alho, alecrim, coentro, louro e suco de limão
1 litro de leite

Limpe o peixe e tempere com os ingredientes acima, inclusive o leite. Esse tempero deve ser feito na véspera. No dia seguinte, unte a assadeira com farinha de trigo e manteiga e coloque o peixe para assar. Vá pingando o molho do tempero aos poucos enquanto assa.

QUIBEBE

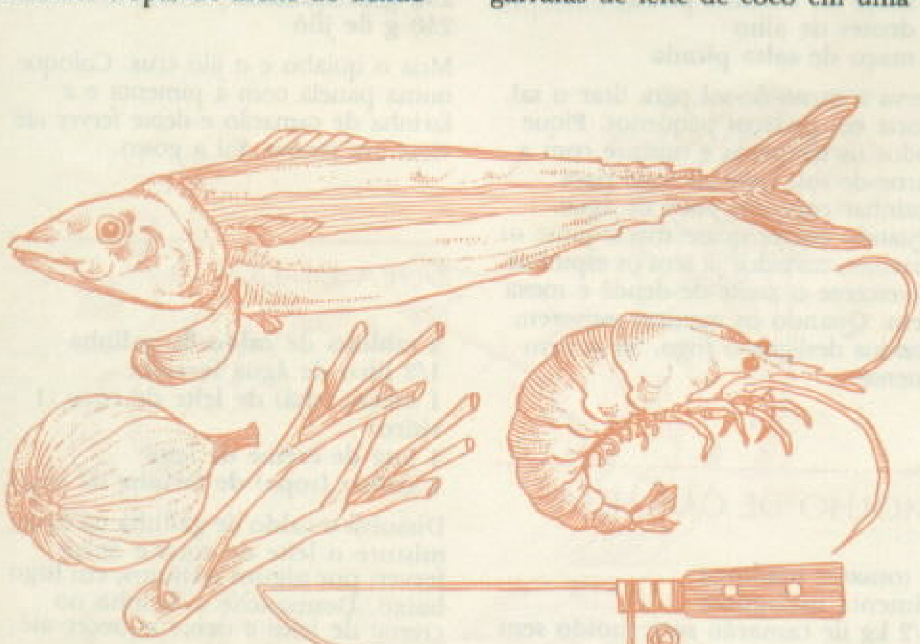
500 g de carne-seca
1 colher (sopa) de azeite-de-dendê
1 cebola picada
1 tomate picado
1 dente de alho
2 colheres (sopa) de salsa picada
1 jerimum de tamanho médio
pimenta a gosto

Ferva a carne para tirar o sal. Corte em cubos e frite numa panela. Acrescente os temperos, a cebola, o azeite-de-dendê, o tomate, a salsinha e o alho. Quando a carne estiver dourada cubra com água. Corte o jerimum em pedaços, tire as sementes. Quando a carne estiver quase macia coloque o jerimum na panela. Junte pimenta a gosto e quando a carne ficar mole mexa tudo para que fique na consistência de um pirão grosso.

VATAPÁ I

1 kg de camarões (médios) frescos e limpos
1/2 kg de camarões, secos e limpos
1/2 xícara (chá) de óleo
1/2 cebola ralada
1 dente de alho amassado
1 colher (sopa) de coentro picado
1 colher (sopa) de salsinha picada
pimenta a gosto
sal a gosto
4 garrafas pequenas (200 ml) de leite de coco
200 g de maisena
1/2 vidro pequeno de azeite de dendê

Pique no liquidificador os camarões secos e reserve. Refogue no óleo, a cebola, o alho e os temperos verdes. Junte os camarões frescos, coloque o sal e a pimenta e cozinhe por 5 a 10 minutos. Reserve. À parte despeje 3 garrafas de leite de coco em uma panela média, dilua a maisena e adicione o azeite de dendê e os camarões secos. Leve ao fogo, mexendo sem parar. À medida que for incorporando vá adicionando o leite de coco restante e continue mexendo até que desprenda da panela. Junte o refogado de camarões e salgue a gosto. Cozinhe por 5 a 10 minutos.



QUIBEBE COM QUIABO

1 jerimum
200 g de manteiga
2 cebolas cortadas
3 tomates cortados
1 pimenta malagueta socada
500 g de quiabos

Corte o jerimum em pedaços. Numa panela coloque a manteiga, a cebola e os tomates. Depois acrescente uma pitada de sal e a pimenta. Nesse refogado vá colocando os pedaços de jerimum e um pouco de água. Quando o jerimum começar a ficar mole corte os quiabos em rodelas, passe na água com limão para tirar a baba e acrescente à panela. Deixe cozinhar mais um pouco e sirva bem quente.

QUIZIBU

Debulhe algumas espigas de milho verde e coloque numa panela. Junte quiabo e torresmo e cozinhe até que vire uma papa. Come-se o quizibu normalmente acompanhando de carne-seca na brasa.

RABADA

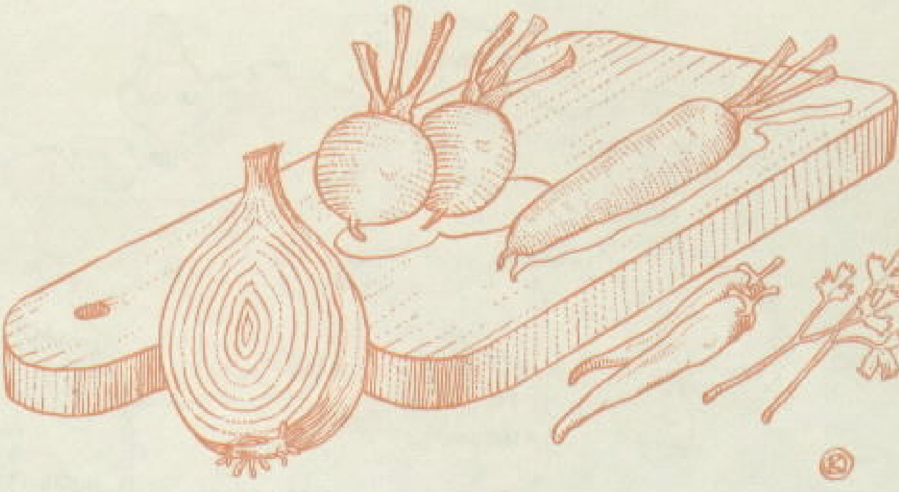
2 rabos de boi
alho, cebola e pimenta-do-reino para temperar
3 vidros pequenos de azeite-de-dendê
coentro e pimenta

Tempere o rabo e leve para ferver durante uma hora. Escorra a água e coloque o tempero tradicional outra vez: alho, cebola e sal. Na panela junte o azeite-de-dendê, o coentro e a pimenta a gosto. Deixe cozinhar até ficar macio.

REBUCHADA PERNANBUCANA

Mate um carneiro e tire todos os

miúdos, inclusive as tripas. Lave os miúdos com várias águas e tempere com pimenta, alho, uma pitada de noz-moscada, 1 colher de vinho do Porto e 1 folha de louro. Esfregue tudo muito bem com os temperos e deixe a noite inteira. No dia seguinte coloque a língua, o coração, o fígado e o baço dentro do bucho. Se quiser, acrescente azeitonas. Amarre bem e coloque o bucho recheado numa panela com um pouco de gordura, juntamente com tomates, cebola e sal. Cozinhe com a panela tampada em fogo brando. Assim que o bucho estiver macio separe um pouco de caldo e faça um pirão com farinha de mandioca, para servir junto. O bucho vai para a mesa inteiro e é cortado depois em fatias.



SARAPATEL

miúdos de porco
miúdos de galinha
tripas de porco
coração de boi cortado em pedaços
5 dentes de alho
suco de 3 limões
suco de 3 limões
4 cebolas
1 maço de coentro
3 colheres (chá) alecrim
2 folhas de louro
5 vidrinhos de azeite-de-dendê
400 g de toucinho defumado
pimenta malagueta

Corte todos os miúdos e o coração do mesmo tamanho; de preferência bem pequenos. Coloque numa panela para ferver só com sal e água. Numa vasilha coloque o alho, cebola, coentro, alecrim, louro e o suco de limão. Depois de ferventar os miúdos escorra e jogue nesses temperos. Coloque em outra panela o azeite-de-dendê, o toucinho cortado bem miudinho e a pimenta, a gosto. Adicione os miúdos, 3 copos de água e deixe ferver. Estão prontos quando ficarem macios.

VATAPÁ II

2 kg de camarão limpo
2 kg de camarão seco
5 cebolas
2 kg de filé de peixe temperado
1 maço de coentro
1/2 kg de castanha de caju
1/2 kg de amendoim
5 vidros de leite de coco
1 gengibre
4 vidros pequenos de azeite-de-dendê
pimenta malagueta
5 dentes de alho

Coloque numa panela o azeite-de-dendê, o coentro, a pimenta, a cebola, o gengibre e o alho picados. Passe o camarão seco e o fresco na máquina de moer e ponha no refogado. À parte cozinhe os filés de peixe. Junte o peixe e o seu caldo na panela com os camarões. Junte a castanha de caju e o amendoim. Numa vasilha esfarele os pães de sal e misture o leite de coco. Coloque essa massa na panela do vatapá, mexendo sempre para não empelotar. A consistência deve ser para comer com garfo. Sirva com arroz e acaçá.

SOPA DE MACAXEIRA

250 g de macaxeira (aipim)
1 cebola cortada
1 colher (sopa) de manteiga
1 xícara de caldo de carne ou leite

Corte a macaxeira e coloque numa panela com um litro de água, a cebola e a manteiga. Ferva até ficar cozido. Passe na peneira e junte o caldo de carne ou o leite. Sirva quente.

SOPA DE PEIXE

1/2 kg de cabeças de peixe
2 cebolas
2 tomates
1 colher (sopa) de coentro picado
2 colheres (sopa) de salsinha picada
farinha de trigo para engrossar
3 batatas

Limpe bem as cabeças tirando escamas. Coloque numa panela com os temperos todos e as batatas e cubra de água. Deixe cozinhar. Quando a carne das cabeças estiver macia adicione ao caldo um pouco de farinha de trigo, para engrossar. Deve ficar com consistência cremosa. Sirva bem quente.

SURURU DE CAPOTE

2 kg de sururus inteiros
2 cebolas cortadas
4 tomates cortados
4 colheres (sopa) de vinagre
2 vidros de leite de coco
1 xícara (chá) de azeite de oliveira
farinha de mandioca

Lave os sururus, que são moluscos que vivem nos fundos de lagoas. Abra no vapor da panela tampada. Guarde a água que eles soltarem. Numa outra panela refogue no azeite as cebolas e os tomates picados, ponha o leite de coco e o vinagre e adicione os sururus com ou sem capote (as suas conchas) à água que soltaram. Deixe ferver e desligue o fogo. Retire a metade do caldo e faça um pirão mole, misturando farinha de mandioca. Sirva o pirão com os sururus. Coloque os sururus numa travessa e o pirão em outra. Os sururus são típicos de Alagoas.

XINXIM DE GALINHA

1 galinha caipira
1 litro de leite de coco
pó de curry
1/2 copo de sangue de galinha
cebola, alho, cheiro-verde
100 g de castanha de caju moída
100 g de amendoim moído

Pegue uma galinha caipira, mate e escorra o sangue e separe. Lave bem a galinha, tempere com sal, alho e cebola e fervente um pouco. Jogue a água fora e corte a galinha em pedaços, pelas juntas. Numa panela coloque outra vez um pouco de óleo, cebola, alho, cheiro-verde e junte a galinha. Coloque o leite de coco e o pó de curry. Em seguida acrescente o sangue da galinha, a castanha de caju e o amendoim. Deixe cozinhar até a galinhar ficar macia.



O NORTE

Uma cozinha indígena

A cozinha do Norte do País é uma das mais típicas cozinhas do Brasil. Na região da Amazônia, come-se ainda o que o índio comia: os ovos e a carne de tartarugas, os enormes peixes que povoam os rios da região, o milho e a mandioca, os temperos de ervas naturais da mata. Essa autenticidade continua na hora da sobremesa. As frutas locais como o murici, a pupunha, a mangaba, a graviola, a carambola e tantas outras, se transformam em sorvetes, compotas, doces em pasta e pudins de dar água na boca. Sobremesas tão típicas que deixam até envergonhada toda a nossa doçaria, de nítida influência portuguesa.

Essas frutas porém, assim como os peixes e as ervas usadas para temperos, somente existem naquelas regiões. Algumas delas, inclusive, perdem o sabor ao serem transformadas em doces em calda e enlatadas. Talvez por isso a cozinha amazônica seja tão pouco conhecida Brasil afora ou internacionalmente. Além disso, receitas escritas de todos esses pratos são raras. Aliás, hoje em dia, muitas dessas comidas são raras até na mesa dos próprios moradores da região. É o caso da sopa de tartaruga, ou do picadinho feito com essa carne. É que as tartarugas do Amazonas tiveram a sua caça proibida, sob pena de extinção total da espécie, tal era o consumo local da carne.

Os peixes da região, o pirarucu, apelidado de bacalhau da Amazônia, o tambaqui e o tucunaré são pratos-base da cozinha dessa região. O pirarucu come-se fresco ou salgado, desfiado em postas e preparado como o bacalhau. Do tambaqui é preparado um prato famoso em Manaus: as costeletas de tambaqui, assadas no forno e servidas com arroz e farofa. Com o tucunaré, de gosto forte, prepara-se uma caldeirada saboreada apenas com um pouco de farinha-d'água e pimenta.

A comida de Belém também tem muita influência da floresta. E das iguarias e farinhas vendidas no mercado do Ver-o-Peso, onde se encontram pimentas de todas as cores e tamanhos, frutas, ervas e o tucupi engarrafado, indispensável para se preparar o tacacá, que substitui uma refeição, se toma numa cuia, com uma colherada de molho de pimenta-de-cheiro e jambu. Ao se mastigar as folhas do jambu temos a sensação de ficar com a boca toda adormecida.

Pelas ruas de Belém comem-se ainda unhas de caranguejo cozidas ou empanadas, o munguzá, mingau de milho com coco (espécie de canjica paulista), o arubé, uma pasta de mandioca com caldo de peixe, alho e sal, e os beijus.

Não podemos nos esquecer também que Belém é a terra da famosa castanha-do-pará, ingrediente principal de bolos, pudins e rosquinhas, esses sim, conhecidos em todo o País.

Doce de Leite (acima) (refeita na página 49)
Doce de Abóbora com Coco I (abaixo) (receita na página 48)











MINGAU DE BANANA VERDE

Rale 20 bananas verdes e coloque numa panela com leite. Vá mexendo até formar um angu. Normalmente acompanha peixe no espeto ou na brasa.

PASSARINHOS NA PANELA

Pegue os passarinhos sem os pés e a cabeça e coloque-os numa panela com manteiga e folhas de louro, e uma pitada de sal. Deixe dourar. Quando estiverem tostados derrame uma concha de caldo de tucupi e deixe no fogo até cozinhar os passarinhos.

PATO NO TUCUPI

1 pato limpo
2 cebolas picadas
4 dentes de alho
4 folhas de jambu
1 litro de tucupi
2 folhas de louro
pimenta-do-reino
1 maço de chicória cortada
4 xícaras (café) de vinagre
manteiga
sal

Na véspera, coloque o pato de molho em uma vinha-d'alho feita com o vinagre, as cebolas cortadas, o alho, o louro, a pimenta-do-reino a gosto, o sal. Esfregue bem a carne do pato com esse molho. No dia, coloque em uma assadeira e passe manteiga pela pele do pato. Coloque no forno e vá regando o pato com a vinha-d'alho até que fique dourado. Ferva numa outra panela o tucupi com a chicória cortada miudinha e o jambu. Quando o pato estiver assado corte-o pelas juntas e coloque os pedaços na panela com o tucupi. Deixe cozinhar. Quando a carne estiver bem macia está pronto. Sirva com arroz, farinha-d'água e bastante pimenta-de-cheiro.

PICADINHO DE TARTARUGA

Passe os pedaços de carne branca do peito da tartaruga pela máquina de moer. Tempre com sal, alho, cebola e limão. O casco inteiro também deve ser temperado porque sempre sobram nele pedaços de carne. Numa panela coloque um pouco de banha, cebola cortada miudinha e tomate. Faça um refogado e adicione a carne da tartaruga. Deixe cozinhar um pouco. Retire do fogo e ponha no casco. Cubra com um pouco de farinha-d'água e leve ao forno. Sirva no próprio casco.

PIRARUCU NO FORNO

1 kg de pirarucu fresco
2 pitadas de urucum
3 cebolas cortadas
4 dentes de alho
1 folha de louro
5 tomates sem pele
suco de 1 limão
azeite de oliva
folhas de jambu
sal

Corte o pirarucu em pedaços e tempere com o limão, a cebola, o alho, o louro e o sal a gosto. Deixe nesse molho por 2 horas. A seguir, coloque junto com esse molho numa vasilha refratária, juntando os tomates em rodelas o urucum e o azeite de oliveira, suficiente para assar. Cubra com as folhas de jambu inteiras ou picadas e leve ao forno. Sirva quente com o caldo.



PIRÃO DE CARANGUEJO

20 caranguejos
6 tomates sem pele
1 maço de coentro picado
1 maço de cebolinha picada
3 cebolas cortadas
caldo de 1 limão
pimenta-de-cheiro amassada
farinha de mandioca

Lave bem os caranguejos. Coloque numa panela, cubra com água e adicione os tomates, o limão, o coentro, a cebolinha, a pimenta-de-cheiro e as cebolas. Quando os caranguejos estiverem cozidos (ficam vermelhos), retire-os do caldo. Abra 4 deles, retire a carne, esfiape e coloque outra vez na panela, onde está o caldo. Vá juntando farinha de mandioca até formar um pirão. Sirva com os caranguejos restantes.

TUCUPI

Para se fazer o molho de tucupi rale mandioca, esprema o seu caldo. Coloque esse caldo para cozinhar com bastante alho. Depois de frio engarrafe. Esse molho é muito usado para se preparar o pato no tucupi e o tacacá.

TACACÁ

1 litro de tucupi
3 pimentas-malagueta
1 galho de jambu
500 g de polvilho de mandioca
500 g de camarão seco descascados
molho de tucupi

Ferva o tucupi com um galho de jambu e as pimentas. Vá adicionando o polvilho e água, mexendo sempre até formar uma goma não muito pastosa (use mais ou menos água). Junte os camarões secos e está pronto. Sirva num prato fundo, bem quente, com o molho de tucupi também fervido.



OS DOCES

Surpresas na cor e no sabor

A nossa doçaria, que é fundamentalmente portuguesa, está muito ligada às frutas de cada região do Brasil. Assim, se no Sul do País são comuns as bananadas, as goiabadas, as cocadas, os quindins e os pés-de-moleque, no Norte esse quadro modifica-se. Lá, os frutos locais como o bacuri, a graviola, o jenipapo e a carambola viram compotas, geléias, sorvetes e pudins, surpreendendo pela cor e sabor e criando autênticas sobremesas brasileiras.

Bem brasileiros também são doces como a nossa goiabada, virada em tacho de cobre no Interior do País, o doce de leite, o de batata-doce ou o de abóbora. E tantos outros não tão típicos, como os papos-de-anjo, a ambrosia, os fios de ovos, que se incorporaram definitivamente à nossa cozinha.

No Rio Grande do Sul, os imigrantes alemães deixaram sua marca nos doces não tão doces como a cuca, as tortas de amêndoas e de ricota, que convivem porém harmonicamente com as marmeladas, pessegadas e arroz-doce muito comuns na região.

Não podemos deixar de lembrar também dos doces feitos de milho, como a pamonha, o curau e a canjica. Esta, aliás, atravessa fronteiras de vários Estados brasileiros, mudando apenas de nome: em São Paulo é canjica, em Belém e na Paraíba munguzá, no Ceará, chá-de-burro.

Bolos, rosquinhas, broas, biscoitos, pães e balas complementam o lado doce da cozinha brasileira. Temperada com cravo, canela, erva-doce e amor.

ARROZ-DOCE

1 xícara (chá) de arroz cru
1 1/2 litro de água fria
1 1/2 xícara (chá) de leite quente
1 lata de leite condensado

Cozinha-se o arroz com a água. Depois de cozido acrescente o leite quente e o leite condensado. Em uma panela separada queime 6 colheres de açúcar e coloque no arroz, mexendo para desmanchar.

BOMBOCADO DE FUBÁ

1 lata de leite condensado
1 lata de leite comum
1 vidro de leite de coco
4 ovos
1 colher (sopa) de manteiga
2 colheres (sopa) de fubá
2 colheres (sopa) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento em pó

Bata tudo no liquidificador e leve para assar em forno moderado.

BOLO DE FUBÁ COM LEITE DE COCO

2 colheres (sopa) de manteiga
3 ovos
1 lata de leite condensado
1 xícara (chá) de leite de coco
2 1/2 xícara (chá) de fubá
1 colher (sopa) de fermento em pó
2 colheres (sopa) de queijo ralado

Bata a manteiga em creme, junte as gemas e o leite condensado, batendo bem. Acrescente o leite de coco e o fubá com o fermento; as claras em neve e o queijo. Levar para assar em forno moderado.

BABA DE MOÇA

6 gemas
300 g de açúcar
1 xícara (chá) de água
1 vidro de leite de coco pequeno

Faça uma calda em ponto de fio com a água e o açúcar. Acrescente fora do fogo as gemas peneiradas e dissolva no leite de coco. Depois volte ao fogo e mexa até engrossar.

BISCOITINHOS DE POLVILHO COM QUEIJO

2 pires de queijo ralado
4 pires de polvilho
2 pires de açúcar
4 ovos
1 xícara (chá) de gordura

Amasse tudo junto, faça os biscoitinhos e asse-os em forno brando em assadeira untada e enfarinhada.



BROINHA CAIPIRA

1 lata de leite condensado
1 xícara (chá) de leite
1/2 xícara (chá) de óleo
1 colher (chá) de sal
2 colheres (chá) de erva-doce
2 xícaras (chá) de fubá
1 1/2 xícara (chá) de polvilho doce
4 ovos
1 colher (sopa) de fermento em pó

Leve ao fogo o leite condensado misturado com o leite, o óleo, o sal e a erva-doce. Quando levantar fervura, junte de uma vez o fubá peneirado com o polvilho. Mexa rapidamente para não engrossar, continue até que desprenda do fundo da panela, deixando uma crosta no fundo. Passe a massa para uma tigela. Adicione os ovos um a um, mexendo bem após cada adição. Quando a massa estiver fria, acrescente o fermento, misturando bem. Faça broinhas colocando porções da massa em uma xícara (chá) untada com manteiga e polvilhada com fubá. Gire a xícara algumas vezes. Coloque a broinha em uma assadeira untada e leve para assar em forno bem quente por 20 minutos.

BOLO DE CARÁ

2 xícaras (chá) de açúcar
3 ovos
3 colheres (sopa) de manteiga
1 xícara (chá) de cará cozido e amassado
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento em pó
1 xícara (chá) de leite
1/2 colher (chá) de sal
açúcar de confeiteiro

Bata bem o açúcar com as gemas e a manteiga. Acrescente o cará cozido. Adicione a farinha peneirada com o fermento, leite e sal, alternando-os. Por último, junte as claras em neve. Coloque numa assadeira untada e enfarinhada. Leve ao forno quente por 25 minutos. Corte em quadrados, retire da assadeira, polvilhe o açúcar de confeiteiro e espere esfriar.

BREVIDADE

12 gemas
6 claras
460 g de açúcar

460 g de polvilho

Bata as claras em neve e, depois, junte as gemas e o açúcar, tornando a bater até ficarem grossas. Em seguida, adicione o polvilho peneirado e bata bem. Despeje em forminhas, untadas com manteiga, e asse em forno regularmente quente.

BEM-CASADOS

MASSA:
6 ovos
250 g de fécula de batata
225 g de açúcar
1 colher (chá) de fermento em pó

Bata muito bem os ovos com o açúcar e, em seguida, junte a fécula peneirada com o fermento. Misture tudo, despeje em um tabuleiro polvilhado com farinha de trigo e asse em forno regularmente quente. Depois de assado, corte em losangos que se unem dois a dois com o seguinte recheio:

RECHEIO:
6 gemas
250 g de açúcar
1 l de leite
1 colher (chá) de baunilha

Dissolva o açúcar no leite, junte a baunilha e leve ao fogo para ferver até ficar reduzido à metade. Em seguida, retire e deixa esfriar e adicione as gemas. Misture tudo, passe por uma peneira e leve ao fogo para engrossar. Una os bem-casados com esse recheio. Passe-os em açúcar, embrulhe cada um em um papel de seda.

BOLO DE MANDIOCA

1 kg de mandioca
60 g de manteiga
3 ovos batidos
1 xícara (chá) de leite de coco
canela
1 colher (chá) de sal
açúcar a gosto
1/2 xícara de água fervente

Descasque a mandioca crua e corte em pedaços pequenos. Passe pelo liquidificador. Deve dar umas 3 xícaras (chá) de mandioca ralada. Acrescente 1/2 xícara (chá) de água fervente. Passe por uma peneira. Junte a manteiga, os ovos batidos e o leite de coco, o sal, e açúcar. Coloque numa fôrma untada e salpique levemente com açúcar e canela. Asse em forno quente, preaquecido, de 60 a 70 minutos. Deixe esfriar um pouco e tire da fôrma.

BISCOITINHOS DE NATA

250 g de nata
1 colher rasa de amoníaco em pó ou fermento em pó
farinha de trigo até a massa ficar em consistência de ser enrolada
1 pitada de sal

Amasse tudo muito bem, faça os biscoitos e leve para assar em forno regular.

CURAU I

12 espigas de milho verde
2 xícaras (chá) de leite
2 xícaras (chá) de açúcar
1 colher (sopa) de manteiga
canela em pó para polvilhar

Corte os grãos de milho rente ao sabugo. Raspe o restante com a faca. Bata no liquidificador. Passe por uma peneira fina, juntando o leite aos poucos, para facilitar o trabalho. Leve ao fogo juntamente com o açúcar e a manteiga, até obter um mingau bem grosso. Despeje em um pirex, polvilhe canela e deixe esfriar.

COCADA BRANCA DE CAMPOTEIRA

1 1/2 xícara (chá) de açúcar
1/2 xícara (chá) de água
cravo, canela em pau a gosto
1 pacote de flococo (ao qual se acrescenta 1/2 xícara (chá) de água)

Com o açúcar e a água, faça uma calda em ponto de fio fraco. Retire do fogo, junte o coco em flocos, a canela, o cravo e leve novamente ao fogo. Não deixe secar. Coloque em compoteira.

COCADA BAIANA DE CORTE

1 xícara (chá) de açúcar
1 colher (sopa) de manteiga
1 lata de leite condensado
1 pitada de sal
2 xícaras (chá) de coco fresco ralado
1/2 colher (chá) de noz-moscada

Leve o açúcar ao fogo, mexendo até derreter. Espere ficar dourado. Junte a manteiga, o leite condensado, o sal, o coco e a noz-moscada. Continue a mexer, até que apareça o fundo da panela. Ponha um pouco de bicarbonato, retire do fogo e bata até ficar opaco. Unte o mármore, despeje a cocada e espere esfriar. Corte em losangos ou quadrados.

CURAU II

6 espigas de milho raladas e peneiradas com água ou
2 latas de milho verde batidas no liquidificador
3 xícaras (chá) de leite
1 colher (sobremesa) de manteiga
1 lata de leite Moça
canela em pó

Bata o milho no liquidificador, com o leite. No caso de usar espigas de milho, passe por peneira com um pouco de água. Junte a manteiga e leve ao fogo, mexendo sempre, até obter um creme grosso. Acrescente o leite Moça e mexa por mais 5 minutos. Despeje numa travessa e polvilhe com canela em pó. Sirva frio ou gelado.

DOCE DE SOGRA

12 bananas-nanicas, cortadas no comprimento
1 lata de leite condensado
200 g de queijo fresco amassado
4 claras em neve
8 colheres (sopa) de açúcar

Coloque as bananas em fôrma untada. Leve ao forno quente para amolecerem. Misture o leite moça com o queijo e despeje sobre as bananas. Cubra com um suspiro feito com as claras e o açúcar. Leve ao forno brando para dourar.

DOCINHOS DE ABACAXI

1 abacaxi médio
1 pacote de coco ralado (200 g)
1/2 kg de açúcar
5 gemas
açúcar cristal
alguns cravinhos

Descasque o abacaxi, corte em fatias e bata no liquidificador. Misture com o coco, o açúcar e leve ao fogo, mexendo sempre até engrossar. Retire do fogo, deixe esfriar um pouco e junte as gemas passadas pela peneira, misturando tudo bem. Leve novamente ao fogo mexendo sempre até que se despregue do fundo da panela. Deixe esfriar, faça bolinhas, role no açúcar cristal, espete um cravinho em cada bolinha e coloque em forminhas de papel.

DOCE DE MAMÃO VERDE

3 mamões verdes
açúcar
cascas de limão

Risque os mamões com a ponta de uma faca para que percam o leite. Passada 1 hora mais ou menos, corte-os em pedaços, tire-lhes as sementes raspando um pouco por dentro e rale todos os pedaços num ralo de ralar coco, sem lhes tirar a casca. Deixe de molho até o dia seguinte. Escorra então muito bem, meça a massa em pratos fundos e junte-lhes tantos pratos de açúcar quantos forem os de massa e leve ao fogo com um pouco de água e cascas de limão (galego não serve e nem limão cravo). Deixe cozinhar em fogo brando, mexendo de vez em quando. Quando começar a secar, mexa até aparecer o fundo da panela. Deixe esfriar e guarde em compoteiras.

TORTA MARGARIDA

150 g de margarina
2 xícaras (chá) de açúcar
3 gemas
1 xícara (chá) de maisena
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento
1 xícara (chá) de leite
3 claras
1/2 maçã vermelha
1 dúzia de bananas-prata maduras

Bata a margarina, o açúcar e as gemas, até obter uma massa fofa. Peneire a maisena juntamente com os outros ingredientes secos e adicione alternadamente com o leite, mexendo levemente. Por último, junte as claras batidas em neve. Caramele uma fôrma redonda (média) e coloque no centro a meia maçã com o cabo virado para baixo. Ao redor, arrume as bananas cortadas em tirinhas no sentido do comprimento, formando uma margarida. Despeje delicadamente a massa sobre as frutas. Asse em forno moderado durante 35 minutos, aproximadamente. Desenforme ainda morno e espalhe um pouco de Karo por cima.

DOCE DE ABÓBORA COM COCO I

1 kg de abóbora madura, em pedaços
1 vidro de Karo
2 xícaras (chá) de açúcar
10 cravos-da-Índia
6 pauzinhos de canela
1/2 kg de coco ralado

Leve ao fogo os pedaços de abóbora, juntamente com o Karo, o açúcar, o cravo e a canela e deixe cozinhar, em fogo baixo, mexendo sempre até aparecer o fundo da panela. Adicione o coco ralado, mexa bem e cozinhe mais um pouco. Quando bem apurado, coloque em compoteira. Sirva com queijo fresco.

DOCE DE BATATA

1/2 kg de batata-doce
1 1/2 xícara (chá) de açúcar
1 pedacinho de canela em pau
1 vidro de leite de coco
2 colheres (sopa) de chocolate em pó
açúcar cristalizado
pedacinhos de goiabada

Cozinhe as batatas e passe pelo espremedor. À parte faça uma calda com o açúcar, 1 xícara (chá) de água e a canela.
Misture a batata, o leite de coco e o chocolate em pó. Leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até que desprenda do fundo da panela. Retire e deixe esfriar. Enrole em bolinhas e passe pelo açúcar cristal. Coloque em forminhas de papel e decore com um pedaço de goiabada.

DOCE DE ABÓBORA COM COCO II

1/2 kg de abóbora
1/2 kg de açúcar
1 coco ralado

Cozinhe a abóbora descascada em pouca água. Escorra e passe em peneira fina, junte o açúcar e leve ao fogo mexendo sempre. Quando começar a ferver junte o coco e continue mexendo até o doce ficar num ponto bom, isto é, com pouca calda grossa. Deixe esfriar e deite em compoteira.

FIOS DE OVOS

2 kg de açúcar
26 gemas

Faça com o açúcar uma calda em ponto de fio brando; passe todas as gemas por uma peneira bem fina e depois vá deitando-as na calda fervendo, por meio do funil próprio, movendo sempre ao redor do tacho ou panela. Retire logo os fios que se formaram e vá pondo-os sobre uma peneira. À medida que os for tirando e pondo na peneira, borrife-os com água fria, evitando assim que se grudem uns aos outros.

GOIABADA

2 kg de polpa de goiabas vermelhas
2 kg de açúcar

Para fazer a massa de goiaba, bata no liquidificador as goiabas sem cascas e passe por uma peneira. Leve ao fogo com o açúcar para engrossar. Estará no ponto quando começar a despregar do fundo da panela.

MÃE-BENTA

2 ovos, separadas as claras e as gemas
1/3 de xícara (chá) de açúcar
1/2 xícara (chá) de leite de coco
1/2 xícara (chá) de creme de arroz
60 g de manteiga
1/2 xícara (chá) de farinha de trigo

Bata o açúcar com a manteiga e separe. Bata as claras em neve, acrescente as gemas batidas e o açúcar que foi batido com a manteiga. Junte o leite de coco e o creme de arroz peneirado com a farinha de trigo. Misture bem, despeje em forminhas de empadas muito bem untadas e asse em forno moderado por 20 a 30 minutos.

OLHOS-DE-MULATA

1 colher (sopa) de manteiga
1/4 de xícara (chá) de chocolate em pó
2 claras
1 xícara (chá) de açúcar
1 xícara (chá) de amendoim torrado, descascado e bem-picado
açúcar cristal e amendoim inteiro para enfeite

Misture os ingredientes, exceto o amendoim, na ordem estipulada. Bata com uma colher de pau para que a mistura fique homogênea. Deixe descansar por 1 hora. Junte o amendoim picado e bata bem. Deixe descansar até que a mistura adquira consistência de enrolar. Faça bolinhas, passe em açúcar cristal e enfeite com amendoim.

PÉ-DE-MOLEQUE

400 g de amendoim cru
4 copos de açúcar
1 lata de leite condensado

Leve ao fogo o amendoim e o açúcar até ficar caramelo. Tire do fogo e coloque o leite condensado. Esparrame no mármore e corte depois de frio.

PUDIM DE CLARAS

7 claras
7 colheres (sopa) de açúcar
7 colheres (chá) de maisena
1 pacote de coco ralado de 50 g

Toste o coco numa frigideira, mexendo até ficar dourado. Bata as claras em neve. Depois de bem durinhas acrescente o açúcar, colher por colher, e a maisena, batendo sempre. Depois de bem batido, junte o coco tostado, sem bater. Asse em fôrma de cone no centro, caramelizada, em banho-maria, com o forno bem quente. Desenforme e sirva com o seguinte molho:

MOLHO:

7 gemas
2 copos de leite
1 vidro de leite de coco, pequeno
1 colher (sopa) de maisena
açúcar e baunilha a gosto

Misture tudo e leve ao fogo até formar um mingau ralo.

PAÇOCA

1/2 kg de amendoim torrado e moído bem fino
6 colheres (sopa) de açúcar
sal

Misture bem os ingredientes. Sirva acondicionados em saquinhos de papel celofane.

PAMONHA

18 espigas de milho verde
1 coco grande ralado
1 colher (sopa) de manteiga
açúcar a gosto
1 pitada de sal

Descasque as espigas, reservando as palhas maiores e perfeitas para se fazer as pamonhas. Tire os grãos de milho do sabugo e bata no liquidificador e passe por uma peneira bem grossa. Misture os outros ingredientes, colocando leite se a massa estiver muito grossa. Faça saquinhos com a palha, encha-os com essa mistura e leve-os para cozinhar em água fervendo. Estarão boa quando subirem à tona.

PÃO DE QUEIJO

1/2 kg de polvilho
1/2 kg de queijo ralado
2 colheres (sopa) de margarina
sal e erva-doce a gosto
3 ovos
coalhada

Misture o polvilho, o queijo, e a manteiga. Junte os ovos, o sal e a erva-doce. Misture bem e adicione coalhada suficiente para obter uma massa que dê para formar pãezinhos. Leve ao forno preaquecido em temperatura média.

DOCE DE LEITE

Cozinhe 1 lata de leite condensado em panela de pressão com 1 1/2 litro de água por 15 minutos, em fogo baixo. Abra a lata depois de fria.

Doce de leite 30'

Cozinhe 1 lata de leite condensado em panela de pressão com 1 1/2 litro de água por 30 minutos, em fogo baixo. Abra a lata depois de fria.

Doce de leite 50'

Cozinhe 1 lata de leite condensado em panela de pressão com 1 1/2 litro de água por 50 minutos, em fogo baixo. Abra a lata depois de fria.

Sirva com queijo de minas.

PUDIM DE PÃO

200 g de pão amanhecido
3 copos de leite
6 ovos
3 dentes de cravo
1 colher (chá) de canela em pó
1 pitada de noz-moscada
1 cálice de vinho do porto
100 g de passas sem caroço
1 colher (sopa) de manteiga
açúcar a gosto

Despeje sobre o pão picado o leite fervente; deixe esfriar, passe em peneira fina e junte os outros ingredientes, sendo as claras em neve. Depois de tudo bem misturado, despeje numa fôrma untada com açúcar queimado ou com manteiga, levando ao forno regular. Desenforme depois de frio.

QUEIJADINHA

1 lata de leite condensado
2 xícaras (chá) de coco fresco ralado
2 colheres (sopa) de queijo ralado (mineiro duro)
2 gemas

Despeje o leite condensado em uma tigela. Adicione o coco, o queijo, e as gemas. Misture e reserve. Ponha forminhas de papel dentro de forminhas de empada. Recheie com a mistura de leite condensado. Ponha em uma assadeira e asse em banho-maria, forno quente, por uns 45 minutos. Sirva frias.

QUINDINS

1 pacote de coco ralado de 100 g
1 vidro de leite de coco de 200 ml
1 colher (sopa) de manteiga
400 g de açúcar
9 gemas
4 ovos inteiros

Misture o coco ralado com o leite de coco. Junte os outros ingredientes, misturando muito bem. Deixe repousar por 2 horas. Coloque em forminhas untadas com manteiga e polvilhadas com açúcar. Leve ao forno quente, numa assadeira em banho-maria, por 30 minutos mais ou menos. Deixe amornar antes de desenformar.

TORTA DE CASTANHA-DO-PARÁ

MASSA:

100 g de manteiga
1/2 xícara (chá) de açúcar
1 ovo
1 pitada de sal
raspas de 1 limão
1 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo

CREME:

1/2 l de leite
2 ovos
2 colheres (sopa) de farinha de trigo
2 colheres (chá) de baunilha
100 g de castanhas-do-pará torradas e cortadas em lâminas finas

Prepare a massa: misture bem à manteiga, o açúcar, o ovo, o sal e as raspas de limão. Aos poucos, acrescente a farinha, sem bater nem trabalhar a massa. Mexa levemente, apenas. Deixe descansar na geladeira por 30 minutos.
Prepare o recheio: bata no liquidificador todos os ingredientes, menos as castanhas. Leve ao fogo, mexendo com uma colher de pau, até começar a engrossar. Retire e acrescente metade da castanha. Reserve. Abra a massa. Forre com ela o fundo e os lados de uma fôrma redonda, leve ao forno médio por 15 minutos. Retire e despeje o creme. Cubra com o resto da castanha. Leve de volta ao forno por 10 minutos. Sirva fria.

ÍNDICE

O SUL

Arroz-de-carreteiro 8
Assado de charque 8
Barreado 8
Caldo de camarão da lagoa da Conceição 8
Churrasco à gaúcha 8
Miolo empanado 8
Mocotó à moda gaúcha 9
Recortado gaúcho 9
Roupa-velha 9
Siri no bafo 9
Risoto à catarina 9

O SUDESTE

Arroz caipira 14
Arroz da saudade 14
Arroz-de-tropeiro 14
Torta de carne 14
Risoto latino 14
Bolinho de arroz 14
Cozido 15
Camarão à paulista 15
Camarão com chuchu 15
Ensopado caipira 15
Churrasco carioca 16
Cuscuz paulista 16
Farofa de banana 16
Farofa de ovo 16
Feijoada à brasileira 16
Feijão de peixe 17
Filé de peixe à santista 17
Fritada de siri 17
Galinha da roça 17
Galinha-d'angola estufada 17
Muxa 18
Paçoca de banana-da-terra com coco 18
Palmito à capixaba 18
Peixe à brasileira 18
Picadinho à Copacabana 18
Pitu com raspa de coco 19
Óleo de urucum 19
Torta capixaba 19
Virado à paulista 19

O CENTRO-OESTE

Angu 24
Arroz de guariroba 24
Arroz de jurubeba 24
Arroz de moça pobre 24
Arroz com pequi 24
Arroz com suã 24
Bolo de chuchu 24
Canjiquinha mineira 24
Couve raspada 25
Couve à mineira 25
Cuscuz de milho I 25
Chambarril 25
Empadão goiano 25
Empadinha de queijo 26
Feijão-de-tropeiro 26
Frango com catupiri 26
Frigideira de umbigo 26
Frango com quiabo e angu de milho verde 26
Galinha à Vila Rica 26
Nhoque de mandioca 26
Leitão pururuca 27
Lingüiça assada 27
Lombo com feijão branco 27
Jacaré 27
Moqueca do maia 27
Cozido expresso com pirão 27
Feijão com tranqueira 27
Matula goiana 28
Olha 28
Ora-pro-nóbis 28
Paca assada 28
Pamonhada 28
Pastéis de farinha de milho 28
Peixe na brasa 28
Picadinho à mineira 28
Postas de surubim 28
Pudim de fubá 29
Rabada 29
Sopa de fubá 29
Tatu-galinha 29
Tatu de feijão 29
Vaca atolada 29
Veado assado 29

O NORDESTE

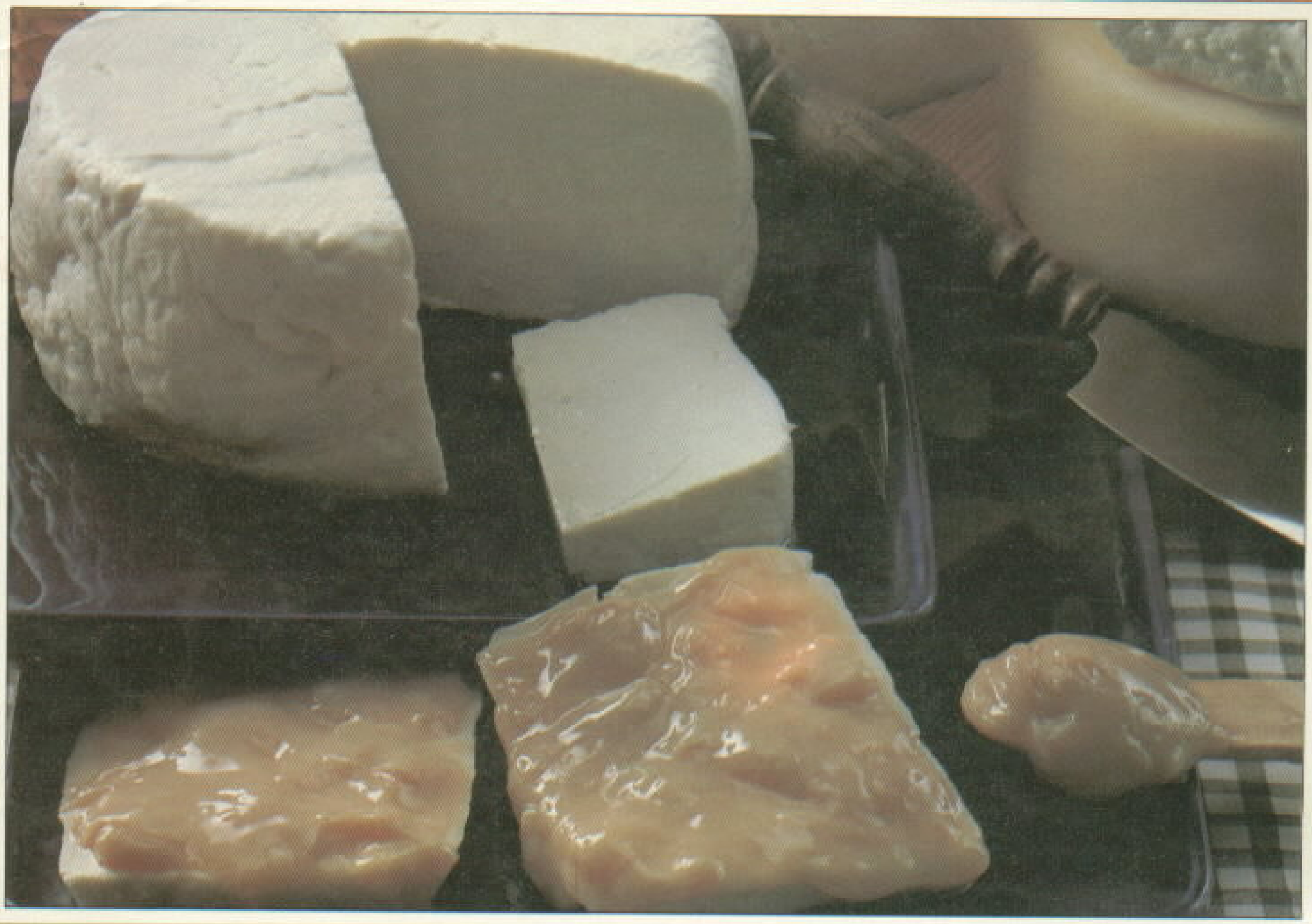
Acaçá com milho verde 34
Acaçá 34
Acarajé 34
Arroz com vatapá 34
Arroz-de-cuxá 34
Arroz-de-hauçá 34
Banana frita em dendê 34
Bolo de camarão 34
Bolo de peixe 34
Buchada 35
Carne de porco com aribé 35
Caruru 35
Casquinhas de siri 35
Chibé ou unidos venceremos 35
Cuscuz de milho II 35
Efó 35
Farofa de água quente 36
Farofa de carne-seca 36
Camarão à baiana 36
Farofa dourada 36
Feijão de azeite 36
Feijão de leite 36
Frango baiano 36
Fritada de caranguejo 36
Lagosta com leite de coco 37
Maniçoba 37
Maxixada 37
Molho de camarão 37
Molho magô 37
Sopa de coco 37
Peixe ao leite de coco 38
Peixe à baiana 38
Quibebe 38
Vatapá I 38
Quibebe com quiabo 38
Quizibu 38
Rabada 38
Rabuchada pernambucana 38
Sarapatel 39
Vatapá II 39
Sopa de macaxeira 39
Sopa de peixe 39
Sururu de capote 39
Xinxim de galinha 39

O NORTE

Mingau de banana verde 44
Passarinhos na panela 44
Pato no tucupi 44
Picadinho de tartaruga 44
Pirarucu no forno 44
Pirão de caranguejo 44
Tucupi 44
Tacacá 44

OS DOCES

Arroz-doce 46
Bombocado de fubá 46
Bolo de fubá com leite de coco 46
Baba-de-moça 46
Biscoitnhos de polvilho com queijo 46
Broinha caipira 46
Bolo de cará 46
Brevidade 46
Bem-casados 47
Bolo de mandioca 47
Biscoitinhos de nata 47
Curau I 47
Cocada branca de compoteira 47
Cocada baiana de corte 47
Curau II 47
Doce de sogra 47
Docinhos de abacaxi 47
Doce de mamão verde 47
Torta margarida 48
Doce de abóbora com coco I 48
Doce de abóbora 48
Doce de abóbora com coco II 48
Fios de ovos 48
Goiabada 48
Mãe-benta 48
Olhos de mulata 48
Pé-de-moleque 48
Pudim de claras 49
Paçoca 49
Pamonha 49
Pão de queijo 49
Doce de leite 49
Pudim de pão 49
Queijadinha 49
Quindins 49
Torta de castanha-do-pará 49





Brazilian Cook

Excelent brazilian cook book with easy preparation and good taste. It´s a very important rare book because shows the recipes and a lot of historic and geographic information about the brazilian cook.

Viva BRAZIL!

Thanks !

Mathgond
sodabilly@hotmail.com

Cozinha Brasileira

Excelente livro de receitas brasileiras de fácil preparo e de ótimo sabor. É um material raro e de suma importância pois trás consigo, além das receitas,varios dados historicos e geográficos da culinária brasileira.

E viva o BRASIL!!

valeu !

Mathgond
sodabilly@hotmail.com

Some words...

Remember, everything in our lives can be shared (except your wife and your car ehehehehehehe)...and today we have a lot of information on world...and we have a short time life to learn all theses things in my opinion. So, shared your knowledge, your music, your books, your ideias, your impressions, your love, your power, your hope. I believe that we can do a "world of shared-knowledge" together. Don´t worry about the rights of books companies, big record companies, big pay-software companies, etc. They have a lot of money already. Remember, in the other side of river there´s a lot of people like you and me that don´t have a access to all information. So shared. You will be helping to create a world more just and more intelligent too.

Algumas palavras...

Lembre-se, tudo em nossas vidas pode ser compartilhado (exceto sua esposa e seu carro eheheheheh)...e hoje nós temos muita informação circulando no mundo...e nós temos um pequeno tempo de vida para aprender tudo isso na minha opinião. Então, comparilhe seu conhecimento, sua musica, seus livros, suas idéias, suas impressões, seu amor, sua força, sua esperança. Eu acredito que nós podemos junto fazer um "mundo do conhecimento compartilhado". Não se preocupe com os direitos legais das grandes editoras, grandes gravadoras, empresas de software pago, etc. Eles já tem muito dinheiro. Lembre-se, do outro lado do rio tem muita gente como você e eu que não tem acesso a toda essa informação. Então compartilhe. Você estará ajudando a criar um mundo mais justo e mais inteligente também.

MathGond
sodabilly@hotmail.com